Lebensmittelkarten und richtige Ernährung

Wochenküchenzettel für das ganze Jahr
Rezepte für alle Mahlzeiten.

Sonderheft
10
Pfg.

Verlag für Volkswirtschaftliche Aufklärung

In Verbindung mit der
Reichsfrauenführung
herausgegeben vom
Reichsausschuß für Volks-
wirtschaftliche Aufklärung

Vorwort

Ein altes Sprichwort besagt: „Die Liebe geht durch den Magen". Auch heute noch dürfte es zutreffen, den Magen, wenn nicht einen Tyrannen, so doch einen rechten Egoisten zu nennen. Bei aller Entwicklung der Vernunft des modernen Menschen würde ein Appell an diese Vernunft wohl nicht genügen, um etwa Lieblingsgerichte zu unbeliebten Gerichten zu machen oder Eßgewohnheiten grundlegend zu verändern. Nun sind aber Lieblingsgerichte und Eßgewohnheiten recht verschieden in Großdeutschland. Sie können daher nicht als Grundlage für eine einheitliche, gerechte Lebensmittelzuteilung auf Karten dienen.

Es gibt aber eine viel bessere Grundlage für die gerechte Verteilung: die Grundsätze einer gesunden Ernährung. Jeder Organismus braucht bestimmte Stoffe zum Aufbau und zur Erhaltung seiner Leistungsfähigkeit. Die auf Lebensmittelkarten erhältlichen Lebensmittelmengen sind ausreichend für eine gesunde Ernährung.

Wie man diese Lebensmittel zu schmackhaften Gerichten zusammenstellt, hängt von der Kochkunst der einzelnen Hausfrau ab. Je größer die Kochkunst, um so mehr Möglichkeiten, im Rahmen der zugeteilten Mengen den Eßgewohnheiten und Lieblingsgerichten Rechnung zu tragen!

Das vorliegende Heft gibt eine Fülle von Vorschlägen und Ratschlägen, die alle von der Mengenzuteilung der Lebensmittelkarten ausgehen und die Grundsätze einer gesunden Ernährung voll berücksichtigen. Die Marktlage in den verschiedenen Monaten ist ebenfalls in Rechnung gestellt.

Wer darüber hinaus seine Kochkunst noch im Hinblick auf die in seiner Heimat gewohnten und beliebten Gerichte vervollkommnen will, der nutze die hauswirtschaftliche Beratung des Deutschen Frauenwerkes aus. Dort erhält Jeder Rat, dort werden aber ebenso gerne auch neue Vorschläge oder „Küchenkniffe" entgegengenommen; denn hauswirtschaftliche Beratung ist ein gegenseitiges Geben und Nehmen, ist eine Gemeinschaftsleistung der deutschen Frauen als Beitrag zur Festigung der Inneren Front. Die vollendete Kochkunst ist die beste Verbündete der Lebensmittelkarte.

Dr. Else Vorwerk

Einleitung

Nach der Einführung der Lebensmittelkarten wird sich mancher, der sich bis dahin noch nie mit den Fragen der Ernährung befaßt hat, doch einmal Gedanken darüber machen, welche Nährstoffe der Körper tatsächlich braucht, und wie die zugeteilten Nahrungsmittel am besten auszunutzen sind.

Um dazu einiges aus der **Ernährungslehre** zu erfahren, wollen wir ein wenig „in die Schule gehen".

In der Nahrung müssen die verschiedenen lebensnotwendigen Stoffe enthalten sein: einmal als **Kraftspender oder Betriebsstoffe,** denn der Körper muß Arbeit leisten — zum anderen als **Aufbaustoffe,** denn laufend muß die sich verbrauchende Körpersubstanz ergänzt bzw. von neuem aufgebaut werden; daß bei Kindern und Jugendlichen Aufbaustoffe zum Wachsen gebraucht werden, ist selbstverständlich.

Um nun Arbeitsleistung und Körperaufbau zu ermöglichen, sind außer Kraftspendern und Aufbaustoffen eine Reihe anderer lebenswichtiger Stoffe als sogenannte Regelungsstoffe notwendig: die **Schutz- und Wirkstoffe** (Vitamine, Fermente u. a. m.).

Fett und die sogenannten Kohlehydrate wirken vornehmlich als **Kraftspender.** Sie sind in folgenden Nahrungsmitteln enthalten:

> Fett (tierischer und pflanzlicher Herkunft) in Speck, Schmalz, fettem Fleisch, Fischen, Milchfett, Butter und in Öl (gewonnen aus den verschiedensten Ölfrüchten und Samen), in Nüssen und Getreidekeimen.
>
> Kohlehydrate (in den verschiedenen Zucker- und Stärkearten) in Getreide, Brot, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Milch, Gemüse und Obst.

Fett und Kohlehydrate haben im Körper als Kraftspender ähnliche Aufgaben; sie lassen sich daher bis zu einem gewissen Grad gegenseitig vertreten oder austauschen. Das ist besonders wichtig zu wissen, wenn Fett nicht in so reichem Maß zur Verfügung steht. Obwohl das Essen in der heutigen Zeit nicht mehr so fettreich sein kann wie früher, erhält doch jeder mit der zugeteilten Fettmenge das, was der Körper braucht, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Außerdem dienen die reichlich bemessenen Kohlehydrate dazu, etwaige Fettlücken auszugleichen.

Die Hausfrau wird also reichlich Kartoffeln verwenden und die zugeteilten Brot-, Mehl- und Zuckermengen ausnützen.

Zu den **Aufbaustoffen** sind in erster Linie die verschiedenen Eiweißarten zu rechnen, die allerdings zum Teil noch wie Fett und Kohlehydrate als Betriebsstoffe ausgenutzt werden können.

Eiweiß ist enthalten in Fleisch, Blut, Fisch, Eiern, Milch (und zwar in gleichen Mengen in der entrahmten Frischmilch wie in der Vollmilch), in Milchprodukten (Quarg, Käse), Kartoffeln, Getreide (vor allem in den Getreidekeimen: daher Vollkornbrot bevorzugen!), Sojabohnen, Nüssen, Hülsenfrüchten und verschiedenen Gemüsearten (Spinat, Sellerie, Erbsen, Grünkohl, Pilzen usw.).

Eiweiß kommt also nicht nur in tierischen, sondern auch in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor. Fleisch und Eier sind aber als Spender von Eiweiß häufig in ihrem Wert überschätzt worden. Mancher hat sich noch nicht klar gemacht, daß eben auch in anderen Nahrungsmitteln — und zwar in recht beträchtlichen Mengen — Eiweiß enthalten ist. Vom Standpunkt der Ernährungswissenschaft aus ist es sogar sehr zu begrüßen, wenn Kartoffeln, Vollkornbrot und auch Milch (entrahmte Frischmilch) in der Ernährung mehr als bisher bevorzugt werden.

Aufbaustoffe sind auch die Mineralsalze wie z. B. Kalk, Eisensalze, Phosphor, die beim Aufbau der Zellen (besonders der Blut- und Knochenzellen) unentbehrlich sind.

Außer den schon genannten Nährstoffen braucht der Körper als Ergänzungs- oder Regelungsstoffe die sogenannten **Schutz- und Wirkstoffe** (Vitamine, Fermente usw.). Sie ermöglichen erst den geregelten Abbau der Nährstoffe und deren volle Ausnutzung im Körper. Überdies schützen sie den Körper vor manchen Krankheiten, insbesondere Infektionskrankheiten.

Schutz- und Wirkstoffe sowie Mineralsalze sind enthalten in: Gemüse und Früchten (ganz besonders in grünen Blattgemüsen, Möhren und Tomaten sowie in Hagebutten, schwarzen Johannisbeeren, Apfelsinen und Zitronen), Kartoffeln, Getreidekeimen (Vollkornbrot!), Milch, Butter, Eiern, Innereien und Lebertran.

Aus dem Gesagten geht nun hervor, daß in einer vernünftig zusammengesetzten **„Gemischten Kost"** die lebensnotwendigen Stoffe in ausreichender Menge und im richtigen Verhältnis zueinander vorhanden sein müssen. In diesem Sinne wird von einer „Harmonischen Ernährung" gesprochen.

Der größte Feind einer gesunden Ernährung ist die Einseitigkeit; das haben zahlreiche Krankheitsfälle bewiesen, die dadurch entstanden sind, daß sich die Betreffenden entweder tagsüber hauptsächlich nur von Broten ernährten oder ein überkultiviertes Essen „feiner", städtischer Kost einnahmen, das in der Hauptsache aus Fleisch und Konserven bestand.

Außer der richtigen Zusammensetzung ist die Zubereitung von wesentlichem Einfluß darauf, daß die für die Gesundheit notwendigen Stoffe in der Nahrung vorhanden sind. Die Nahrung muß unter möglichster Ausnutzung und Schonung der Nähr- und Schutzstoffe zubereitet werden. Die wohlverstandene „Kochkunst" verlangt also eine geschickte Einteilung der Lebensmittel und eine richtige Zusammensetzung und Zubereitung der Mahlzeiten.

Küchentechnische Hinweise

Hinsichtlich der Zubereitung der Mahlzeiten soll auf manche Einzelheiten der Küchentechnik aufmerksam gemacht werden. Allgemein gilt zu beachten:

Alle Nahrungsmittel müssen so gut wie irgend möglich ausgenützt werden.

Hierzu muß man wissen:

Mineralsalze, Schutz- und Wirkstoffe sind — je nach ihrer Art — wasserlöslich, hitze- oder luftempfindlich.

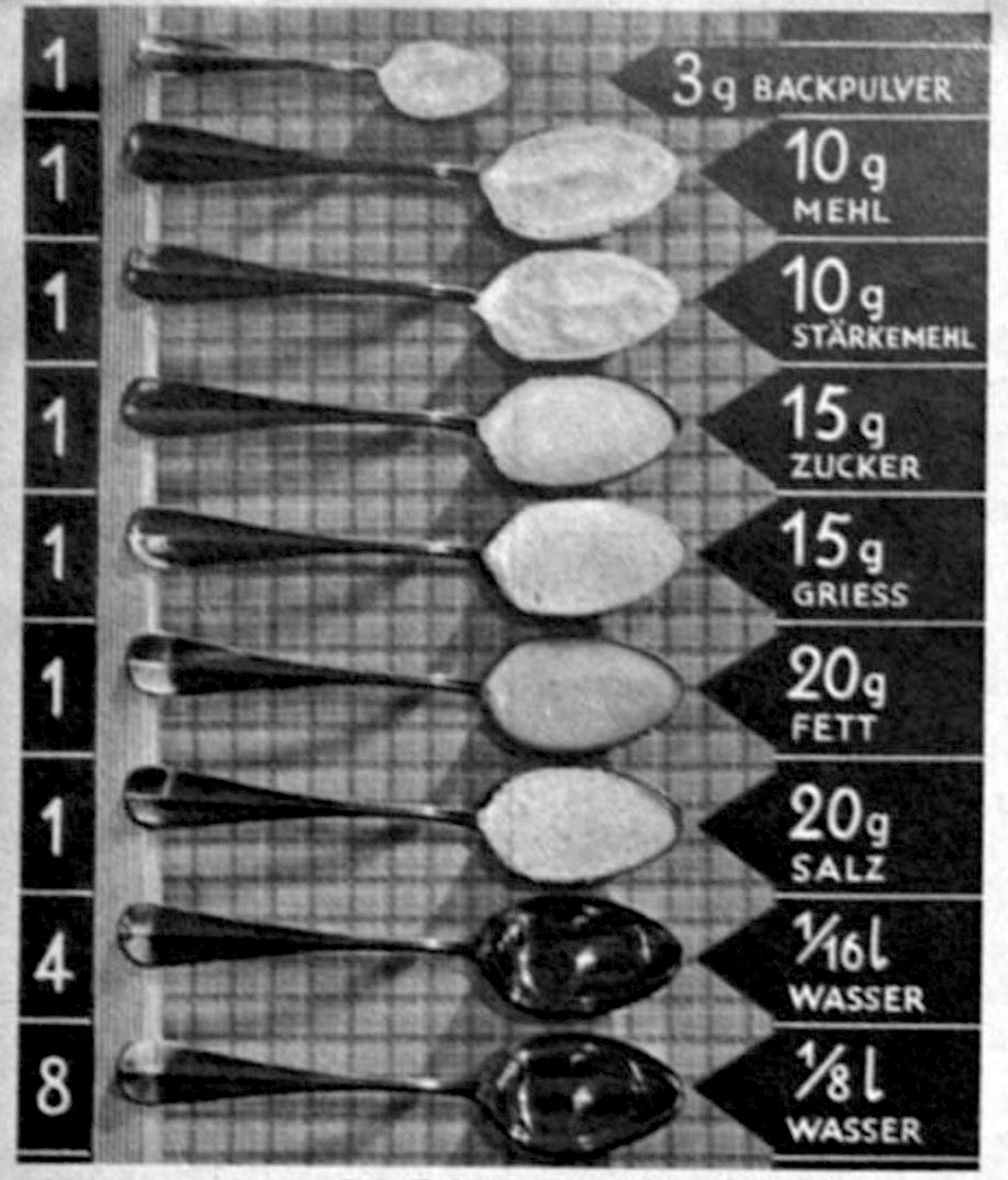
Da nun diese für den Körper unentbehrlichen Stoffe (siehe oben) in Gemüsen, Kartoffeln und Obst reichlich vorhanden sind, ist deren richtige Vor- und Zubereitung besonders wichtig.

Vor- und Zubereitung:

1. Kurz und gründlich waschen.
2. Sparsam putzen, denn auch „Abfälle" (wie Gemüsestrünke, Schalen usw.) können noch für Gemüsebrühe ausgekocht und auf diese Weise ausgenutzt werden.
3. Falls nötig, kurz nachwaschen! (Nicht im Wasser liegen lassen.)
4. Schneiden und zerkleinern (je nach Verwendung) — aber nicht zu klein, denn es soll noch etwas zum Kauen bleiben.
5. Sofort weiterverarbeiten, nicht an der Luft liegen lassen.
6. Richtige Garmachungsart wählen (s. S. 2). Dämpfen und Dünsten bevorzugen. Pellkartoffeln!
7. Nur die unbedingt notwendige Wassermenge zusetzen und diese stets mitverwenden — also Kartoffel- und Gemüsewasser immer für Suppen, Tunken und ähnliches aufbrauchen.
8. Alle Gerichte möglichst bei großer Hitze ankochen — bei kleiner Hitze weiterkochen. Nur so lange kochen, wie unbedingt nötig.
9. Gerichte notfalls lieber kurz aufwärmen als stundenlang warmhalten.
10. Beim Gemüse zum Schluß nach Möglichkeit einen Teil des Gemüses ($^1/_8$–$^1/_4$) roh hineingeben.

Bei der Resteverwertung darauf achten, daß die aufgewärmten Nahrungsmittel durch Hinzufügen frischer Gemüse oder Kräuter „aufgewertet" werden, oder daß als Beilagen Frischkostgerichte gereicht werden.

Um Mißverständnisse bei den in den Rezepten angegebenen Zubereitungs- und Garmachungsarten auszuschließen, sollen diese kurz erläutert werden.



Zur Erläuterung für die Ostmark:
10 g = 1 dkg also 100 g = 10 dkg.

Wir unterscheiden folgende Garmachungsarten:

1. Kochen = Garmachen in Wasser.
2. Dämpfen = Garmachen in Wasserdampf.
3. Dünsten = Garmachen im eigenen Saft unter evtl. Zusatz von wenig Fett oder Flüssigkeit.
4. Schmoren = Bräunen der Nahrungsmittel in Fett — weiter Garmachen unter Zusatz von Flüssigkeit.
5. Braten = Garmachen mit Fett in der Pfanne auf dem Feuer oder in der Röhre (die heiße Luft wirkt mit).
6. Grillen = Garmachen in heißer Luft in der Röhre auf einem Drahtrost — evtl. Bestreichen mit Fett.
7. Backen = Garmachen in heißer Luft in Backform oder Röhre.

Die Frischkostgerichte nehmen eine Sonderstellung ein. Bei ihrer Zubereitung muß besonders sorgfältig gearbeitet werden: gründlich säubern, genügend zerkleinern, gut abschmecken — deutsche Gewürzkräuter verwenden —, sauber und gefällig anrichten!

Praktische Winke

Zum Fettsparen:

Weiche Butter und Margarine sind zum Brotbestreichen ausgiebiger. Es lohnt sich daher, besonders in großen Familien, die Butter schaumig zu rühren.

Fett zum Brotaufstrich kann man auf die verschiedenste Art strecken (s. S. 22).

Beim Backen von Pfannkuchen, Eierkuchen, Plinsen braucht man wenig Fett, wenn man die Pfanne nur mit einer halben, an der Schnittfläche in Fett getauchten Zwiebel ausreibt (siehe Bild Seite 18). Die Pfannkuchen schmecken nicht nach Zwiebel. — Dünn backen!

Bestimmte Arten von Braten, z. B. Hackbraten oder Kohlbraten (s. S. 9) können in der Form (Kasten- oder Auflaufform) gebraten, vielmehr gebacken, werden.

„Bratkartoffeln" können in der Auflaufform mit Milch (s. S. 14) oder auf dem Backblech (s. S. 19) hergestellt werden.

Zum Mehlsparen:

Gemüsegerichte und Suppen dickt man mit roh geriebenen Kartoffeln an. Es kann dadurch Mehl für Mehlspeisen und Backwerk aufgespart werden.

Zum Eiersparen

können die verschiedenen „Eieraustauschmittel" benützt werden. Man verwendet sie entsprechend den jeweils beigegebenen Vorschriften.
Auch auf andere Weise kann man Ei ersetzen, z. B. im Fleischteig durch eingeweichte, ausgedrückte Brötchen oder gekochte, geriebene Kartoffeln zum Lockern, durch Mehl oder roh geriebene Kartoffeln zum Binden.

Zum Strecken der Nährmittelmengen:

Nudeln selbst herstellen (s. S. 14).

Zum Strecken der Marmelade:

Man mischt Apfel-, Kürbis- oder frisches Pflaumenmus unter die fertige Marmelade.

Zum Abschmecken von Süßspeisen

nimmt man an Stelle von Zitrone die auf S. 24 angegebenen Säfte oder Süßmoste.

Zum Kochen von entrahmter Frischmilch:

Zweckmäßig kocht man die entrahmte Frischmilch in einem mit kaltem Wasser ausgespülten, unbeschädigten Emailletopf, denn darin kann man die Milch nach dem Kochen auch stehenlassen! Entrahmte Frischmilch ist auf mäßigem Feuer bei dauerndem Umrühren zu erhitzen. Der Topfboden kann mit einer Speckschwarte eingerieben werden, die immer wieder dazu benutzt werden kann. Zum Milchkochen wolle man stets den gleichen Topf nehmen.

Zum Sparen von Brennstoff:

1. Verwendung der Kochkiste:

Kochkiste mit Bedacht verwenden, und zwar nur für folgende Nahrungsmittel mit längerer Garzeit: Hülsenfrüchte und einige Nährmittel wie Graupen, Reis und Nudeln. Frisches Gemüse und Obst dagegen soll man nicht in der Kochkiste zubereiten (es sei denn im Eintopf): lange Garzeit schädigt die Schutz- und Wirkstoffe! (vgl. S. 1).
Gebrauchsanwendung: Ankochen von Speisen mit längerer Garzeit auf dem Herd, Weitergaren in der Kochkiste. Ansetzen morgens für abends und umgekehrt. Grundsätzlich gilt bei allen in der

Kochkiste gar gemachten Gerichten: Vor dem Anrichten frisch gehackte Kräuter oder roh geriebenes Gemüse hinzufügen oder Frischkostgerichte als Beilage geben! (Vgl. S. 1, Rezepte s. S. 20).

2. Turmkochen:

Speisen ankochen und dann die verschiedenen Töpfe aufeinandersetzen. Zu unterst stellt man am besten die Gerichte, die die längste Garzeit haben und die meiste Flüssigkeit enthalten. Wenn die Töpfe nicht genau aufeinanderpassen, gleicht man die verschiedenen Größen durch zwischengelegte Ringe aus.

Zum Schmackhaftmachen der Kartoffel- und Gemüsegerichte:

Es ist wichtig, die richtige Kochtechnik anzuwenden (zumeist Dünsten, Dämpfen oder Schmoren) und durch Zufügen von Gemüsebrühe, von Gewürzkräutern und roh geriebenem Gemüse zu würzen. Wer darüber hinaus noch mit besonderen Würzen abschmecken will, kann sich diese leicht selbst herstellen (s. S. 8).



Wochenküchenzettel

Es ist zweckmäßig, wenn die Hausfrau einen bestimmten Plan für die Verpflegung zumindest für ein paar Tage — besser noch für die ganze Woche — im voraus aufstellt, denn so ist die Verteilung der auf Karten erhältlichen Lebensmittel am besten zu übersehen.

Zur Anregung sind hier einige Wochenküchenzettel aufgestellt, die genau durchgerechnet sind:

1. auf Grund der auf Lebensmittelkarten erhältlichen Nahrungsmittel (wobei die zugeteilten Lebensmittelmengen als Höchstmengen angenommen sind),
2. nach dem Nährwert,
3. nach den durchschnittlich für die Ernährung zur Verfügung stehenden Geldmitteln.

Bei der Aufstellung der Wochenküchenzettel ist auf die Kinderernährung Rücksicht genommen worden. Jedoch sind Sonderzuteilungen (z. B. Vollmilch für Kinder und Rationen für Schwerarbeiter) nicht mit angeführt worden. Es muß der Hausfrau überlassen bleiben, sich so einzurichten, daß die Sonderzuteilungen auch wirklich dem Familienmitglied, dem sie zustehen, zugute kommen, denn nur dann ist eine ausreichende Ernährung für den Einzelnen gewährleistet. Es muß also nach den aufgezeigten Gesichtspunkten jede Hausfrau „ihren" Küchenzettel aufstellen.

Mehr als eine Anregung sollen und können diese Wochenküchenzettel nicht sein, denn man kann hier ja nicht allen „Haushalttypen" gerecht werden. Zugrunde gelegt ist der normale Familienhaushalt, bei dem mittags die Hauptmahlzeit eingenommen wird, an der alle teilnehmen. Verschiebungen treten natürlich auf, sobald Familienmitglieder mittags in der Kantine essen. In diesen Fällen ist es besonders wichtig, daß die Abendmahlzeit als „Ergänzung" möglichst die Nahrungsmittel und Gerichte bringt, die in der Kantine nicht in dem notwendigen Maß geliefert werden können. Abwandlungen der Wochenküchenzettel müssen nach den jeweiligen Verhältnissen getroffen werden. Gegebenenfalls wäre die Mittagsmahlzeit auf den Abend zu verlegen. Abwandlungen wird vor allem auch die Landfrau vornehmen müssen. — Alle aber werden aus dem Heft Anregungen schöpfen können.

Bei der Aufstellung von Wochenküchenzetteln muß allgemein gesehen auf folgendes besonders geachtet werden:

1. Das Frühstück soll eine ausreichende Grundlage für den Tag bieten. Wegen der geringeren Auswahl an Getränken und der Knappheit des Brotaufstrichs sollte ein Teil der Nährmittel und eine gewisse Mehlmenge fürs Frühstück zu Suppen und Breien verwendet werden; diese sind besonders sättigend und nahrhaft.
2. Bei den Hauptmahlzeiten sollte Fleisch seltener in Form von Braten gereicht werden, sondern zweckmäßig in direkter Verbindung mit Gemüse — nicht nur beim Eintopf, sondern auch bei anderen Gerichten wie z. B. Kohlbraten, gefüllte Gurken und Tomaten. — So ist eine bessere Verteilung über die Woche möglich.
3. Nach Möglichkeit ist warmes Abendbrot mit Kartoffeln, Gemüse, Obst und Brotgerichten einzusetzen. Gelegentlich Beilagen von Fleisch, Wurst und Quarg oder Käse.
4. Für die Zwischenmahlzeiten sind Brot, Fett- und Aufschnittmengen aufzusparen, d. h. für die Hauptmahlzeiten sind noch nicht alle zur Verfügung stehenden Lebensmittelmengen zu verbrauchen. Brote für Schulfrühstück und Arbeitsstätte können mit den angeführten Brotaufstrichen fertig gemacht werden. Obst und Gemüse wie Mohrrüben, Tomaten, Rettich, Gurken usw. sollten häufig als Beilage mitgegeben werden.

Manche Hausfrau wird sich darüber wundern, daß in den Wochenküchenzetteln nicht mehr bekannte Gerichte genannt sind. Dies ist jedoch ganz bewußt geschehen, um durch neue Rezepte Anregungen bringen zu können. Viele Haushalte werden sich sowieso in der Ernährung etwas umstellen müssen; vielleicht werden einige „Stammgerichte" gestrichen oder sie können nicht mehr so häufig wie früher auf den Tisch kommen. Dann werden diese „Neulinge" ganz willkommen sein.

Manchem wird auffallen, daß keine Fischgerichte eingesetzt sind. Es ist nur deshalb geschehen, weil noch nicht zu übersehen ist, ob Fisch in genügenden Mengen überall erhältlich sein wird. Fischrezepte sind ausführlich gebracht in dem 20-Pfg.-Heft: „Fische nahrhaft und gesund", das in der gleichen Schriftenreihe herausgegeben wurde.

Januar—Februar

	Frühstück	Mittagessen	Abendbrot
1.	Roggenmehlsuppe, Vollkornbrot mit Marmelade	Möhrensuppe mit rohen Möhren (S. 8), Kartoffelklöße (S. 14) mit Pflaumenmustunke oder Backobst	Pellkartoffeln, Gemüse von Roten Rüben mit Speck (S. 17)
2.	Kaffee, Vollkornbrot mit Marmelade	Hagebuttensuppe (S. 8), Gemüsenudeln (S. 17) (mit selbstgemachten Nudeln) mit Fleisch	Pillekuchen mit Möhren- und Selleriesalat (S. 14), Brot
3.	Hafergrütze mit entrahmter Frischmilch, Brot	Eintopf: Schwarzwurzeln mit Kartoffeln und Fleischklößchen, Obst	Meerrettich-Kartoffeln (S. 13), Feldsalat, Brombeerblättertee
4.	Kaffee, Fettbrote	Gemüsebrühe mit Sago (S. 8), Kartoffelbrei, Rotkohl, geschmorte Äpfel	Frischkostsalat von Sauerkraut (S. 20), Wurstbrote, Hagebuttentee
5.	Graupen mit entrahmter Frischmilch, Brot	Wickelklöße (S. 14) mit Fleisch gefüllt, Porreegemüse (Lauch), Kartoffeln	Brotauflauf mit Fruchttunke
6.	Hagebuttentee, Butterbrote	Kohlsuppe, Gemüse aus Kartoffeln, Roten Rüben und Äpfeln	Backblechkartoffeln (S. 19), Russischer Salat (S. 19), Brot
7.	Kaffee, Kartoffelhefezopf	Gekochtes Rindfleisch, Meerrettichtunke, Salat von Roten Rüben (Frischkost), Kartoffeln, Grießschaum mit Obst (S. 16)	Warme Obstsuppe, Brote mit verschiedenen Quargaufstrichen (S. 22)

	Frühstück	Mittagessen	Abendbrot
1.	Kaffee, Vollkornbrot mit Marmelade	Eintopf: Rindfleisch mit Graupen und Kartoffeln, Kompott	Rohe Kartoffelsuppe (mit Speck und rohgeriebenem Gemüse) Quargbrote, deutscher Tee
2.	Buttermilchsuppe, Marmeladenbrote	Kohlrollen, Pellkartoffeln, Sagoflammeri mit Saft	Geschmorte Kräuterkartoffeln mit Salat, Brote mit Fleischaufstrich (S. 21)
3.	Kaffee, Vollkornbrot mit Fettaufstrich	Backblechkartoffeln, Fleischtunke (S. 9), Selleriegemüse (S. 13)	Bratkartoffeln, Kohlrübensalat (S. 21), Fettbrote, Hagebuttentee
4.	Müsli (S. 7), Butterbrote, Hagebuttentee	Obstsuppe, Gemüseauflauf mit Kartoffeln	Himmel und Erde (S. 18) mit frischer Blutwurst, Brombeerblättertee
5.	Kaffee, Vollkornbrot mit Marmelade	Selleriesuppe, Fleischkartoffelschmarren (S. 9), Feldsalat	Apfelbrot mit Butter (S. 15), Milchkaffee
6.	Braune Milchsuppe (S. 7) mit Brot	Sauerkraut-Kartoffel-Auflauf, Flammeri	Bechamelkartoffeln, roher Möhren- und Weißkohlsalat, Fettbrote
7.	Kaffee, Knäckebrot und Vollkornbrot mit Butter und Marmelade	Gemüsegulasch (S. 12) (mit Fleisch), Kartoffeln, Endiviensalat, Bratäpfel	Warmer Kartoffel-Speck-Salat, Feldsalat, Käsebrote, Apfeltee

März—April

	Frühstück	Mittagessen	Abendbrot
1.	Grießsuppe, Marmeladenbrote	Hagebuttensuppe, Kartoffeln mit Lungenmus (S. 9), saure Gurke	Bröckelgötzen mit Preißelbeeren (S. 18), Brot, Brombeerblättertee
2.	Kaffee, Vollkornbrot mit gekochtem Honig (S. 23)	Nudelpastete (S. 12) mit Rotkohl und Äpfeln, Bratwurst	Buttermilch mit Klößen, Vollkornbrote mit Sellerieaufstrich (S. 21)
3.	Spirkelmus, Brot	Obstsuppe, Kohlrüben mit Fleisch gefüllt (S. 11), Kartoffeln	Bratkartoffeln mit Löwenzahn- und Möhrensalat, Käsebrote
4.	Kaffee, Brote mit Marmelade	Gemüsesuppe, Kartoffelkesselkuchen (S. 14) mit Kompott	Möhrenpfanne (mit Speck), Feldsalat, Brot
5.	Striezelsuppe (S. 7), Fettbrote	Erbsbrei mit Zwiebeln oder Lauch, Sauerkraut, Kartoffeln, frische Wurst	Selleriemus (S. 17) mit Kartoffelbrei, Butterbrote, Hagebuttentee
6.	Hafergrütze mit entrahmter Frischmilch, Brot	Weißkohlsuppe, Buntes Kartoffelgemüse	Kartoffeln in Milch gebacken (S. 14), Spinatsalat (S. 20), Vollkornbrote mit Streckbutter und Kräutern, Apfeltee
7.	Kaffee, geröstetes Brot mit Butter und Marmelade	Kohlbraten (S. 10), Salat, Kartoffeln, Karamelspeise	Gemüse-Frischkost, rohe Bratkartoffeln, Quargbrote, Brombeerblättertee

	Frühstück	Mittagessen	Abendbrot
1.	Roggenmehlsuppe mit entrahmter Frischmilch, Brot	Westfälischer Salat (S. 12) mit Speck, Rhabarberkompott	Buttermilchkartoffeln, Feldsalat, Brote mit Fleischaufstrich
2.	Kaffee, Vollkornbrot mit Butter	Frische Wurst, Kartoffeln, Sauerkraut (z. T. roh)	Hefeklöße mit Kompott
3.	Klütermilch (S. 7), Brot	Sauerampfersuppe (S. 8), Kartoffeln, Salat, Haferflockenbratlinge	Leineweber (S. 18) mit Spinat, deutscher Tee
4.	Kaffee, Vollkornbrot mit Marmelade	Kartoffelgulasch (S. 10), Möhrengemüse	Pellkartoffeln mit Specktunke, Frischkostsalat
5.	Milchsuppe, Marmeladenbrot	Leberkartoffeln (S. 10), Sauerkrautsalat, Flammeri	Kartoffeln in Milch gebacken, Feldsalat, Brote mit Leberpaste (S. 22)
6.	Hagebuttentee, Brote mit Quirlfett (S. 22)	Dicke Kartoffelgemüsesuppe (Gemüse z. T. roh), Milchsagospeise	Rhabarberbrotauflauf, Quargbrote
7.	Kaffee mit Kartoffelmilchbrot (S. 24)	Schweinefleisch, Kohlrüben, Kartoffeln, Rhabarberkompott	Husarensalat (S. 19), warme Käseschnitten, Apfeltee

12 Wochenküchenzettel

Mai—Juni

	Frühstück	Mittagessen	Abendbrot
1.	Kaffee, Vollkornbrot mit Marmelade	Schichtgericht von Kartoffeln und Spinat, Flammeri	Kartoffel-Meerrettich-Salat, Brote mit Kräuterbutter
2.	Kartoffelbrotsuppe, Knäckebrot oder Vollkornbrot mit Marmelade	Kräutersuppe, Sauerkrautstrudel (S. 12) mit frischer Wurst	Bratkartoffeln, Frischkostsalat, deutscher Tee
3.	Kaffee, Vollkornbrot mit Fett, Radieschen	Gemüseeintopf, Haferflockenspeise mit Saft	Petersilienkartoffeln, Wurst und Salat
4.	Müsli mit Butterbrot	Spargelkartoffeln (S. 17) mit Fleischklops	Kartoffelgemüsesuppe (Gemüse roh gerieben), Fettbrote
5.	Milchkaffee, Vollkornbrot mit Rhabarbermarmelade	Rhabarbersuppe, gefüllte Kohlrabi (S. 11), Kartoffeln	Hefeauflauf (S. 19) mit Kompott, Käsebrote
6.	Schrotbrei (S. 7) mit Obstsaft, Brot	Graupeneintopf (S. 10) mit Fleisch, Spargel und Kräutern	Buttermilchpfannkuchen (S. 18) mit Kompott
7.	Kaffee, Hefekuchen	Spargelgemüse, gebackene Kartoffelplätzchen, grüner Salat, Rhabarber-Grießauflauf (S. 15)	Quarg- und Wurstbrote, Radieschen, Hagebuttentee

	Frühstück	Mittagessen	Abendbrot
1.	Müsli mit Beeren, Butterbrot	Spargelsuppe (aus Schalen), Kartoffelpudding mit roher Obsttunke	Kartoffel- und Blattsalat, Käsebrote und Tee
2.	Kaffee, Vollkornbrot mit Butter	Saure Nieren mit Kartoffelbrei und grünem Salat	Geschmorte Kräuterkartoffeln mit Erbsen und Karotten
3.	Herzhafte Brotsuppe, Marmeladenbrötchen	Fleisch, Karotten, Kartoffeln, frische Beeren	Bratkartoffeln, Salat, Flammeri
4.	Kaffee, Vollkornbrot mit Fettaufstrich	Gemüsesuppe, Obstpfannkuchen	Kartoffelschnee mit Zwiebelwürfeln und Gemüsetunke (S. 14), Brote mit Kräuterbutter
5.	Milchsuppe mit Knäckebrot oder Vollkornbrot	Gemüsebrühe, Kohlrabi, Fleischtunke, Kartoffeln	Selbstgemachte Nudeln (S. 14) mit Obsttunke, Käsebrote
6.	Kaffee, Vollkornbrot mit Marmelade	Dicke Gemüsekartoffelsuppe mit Wurst	Stachelbeerauflauf, Brote mit Radieschen
7.	Kaffee, Brot mit frischer Marmelade und Butter	Braten, Erbsen und Spargel, Kartoffeln, Obstschichtspeise	Frische Erdbeeren mit Milch, Brote mit versch. Aufstrich (S. 21)

Juli—August

	Frühstück	Mittagessen	Abendbrot
1.	Milchsuppe mit Himbeeren, Brot	Spinatpudding, Pellkartoffeln, Salat	Pilzgraupen (S.17), Butterbrote, Obstsaft
2.	Kaffee, Vollkornbrot mit Stachelbeermarmelade	Dicke Bohnensuppe mit Kartoffeln und Speck, Kirschenpfanne (S. 15)	Buttermilchpfannkuchen mit rohem Obstmus gefüllt (S. 18), deutscher Tee
3.	Brotsuppe mit Obst, Butterbrot	Fleischgemüsepastete (S. 10), Wachsbohnensalat	Blaubeerenspeise (S. 19), Quargbrote
4.	Kaffee, Fettbrot, Tomaten	Obstsuppe mit Grießwürfeln, Gemüsestrudel (S. 12), Blattsalat	Buttermilchkaltschale, Wurstbrote
5.	Müsli, Knäckebrot	Dicke Gemüsesuppe, Johannisbeerpfannkuchen	Pellkartoffeln, Bohnen-Tomatengemüse, Obst
6.	Milchkaffee, Vollkornbrot mit Marmelade	Auflauf: Blumenkohl, Kartoffeln, Tomaten, dazu grüner Salat	Frisches Beerenobst mit Grießdecke, Vollkornbrote mit Fleischaufstrich
7.	Kaffee, Kartoffelmilchbrot (S. 24)	Braten, gemischtes Gemüse, Kartoffeln, Obstsalat	Vollkornbrote mit Tomatenaufstrich, Gurken, Käse, dazu Buttermilch, grüner Salat

	Frühstück	Mittagessen	Abendbrot
1.	Kaffee, Vollkornbrot mit Butter	Erbsen-Möhren-Pilze im Kartoffelrand, Obstflammeri	Buttermilchküchle (S. 19) mit Apfeltunke (S. 20), Brote mit Fettaufstrich
2.	Buttermilchgraupen (S. 7), Marmeladenbrot	Gurken (S. 11) mit Fleisch gefüllt, Kartoffeln, Obstkaltschale	Brote mit verschiedenem Aufstrich, Milchmischgetränk
3.	Kaffee, Vollkornbrot mit Apfelquarg	Hammelfleisch mit grünen Bohnen, Kartoffeln	Brotauflauf mit Obst
4.	Roggenmehlsuppe mit Obsteinlage, Brot	Bohnensuppe, Kartoffelobststrudel (S. 15)	Backblechkartoffeln (S. 19) mit Pilzen, Käsebrote, Radieschen
5.	Kaffee, Vollkornbrot mit Marmelade	Blumenkohlsuppe, Ofennudeln (S. 16) mit roher Obsttunke	Dickmilch, Wurstbrote
6.	Obstsuppe, Butterbrot	Gemüse, Eintopf, Kompott	Blaubeeren mit Milch, Butterbrote
7.	Kaffee, selbstgebackenes Kastenbrot mit frischer Marmelade	Gurkenfleisch (S. 9), Tomatensalat, Kartoffeln, Tutti-Frutti	Bratkartoffeln mit Salat, Brote mit Obst

September—Oktober

	Frühstück	Mittagessen	Abendbrot
1.	Kaffee, Vollkornbrot mit Marmelade	Rindfleisch mit Möhren (S. 10), Äpfeln und Kartoffeln	Norddeutsches Kartoffelgericht (S. 18), Butterbrote mit Gurkenscheiben
2.	Apfelbrotsuppe, Brot	Selleriesuppe, Birnengemüse (S. 16) mit Speck und Klößen	Backblechkartoffeln mit Gurken-Tomatensalat, Wurstbrote
3.	Kaffee, Brot mit Fettaufstrich	Mit Fleisch gefüllte Tomaten, Pellkartoffeln, Salat	Gebackene Kartoffelscheiben mit Äpfeln (S. 18), Brote mit Pilzaufstrich (S. 21)
4.	Müsli, Knäckebrot	Eintopf: Weißkohl, Tomaten, Kartoffeln, Obstflammeri	Obstsuppe, Brote mit Fleischaufstrich (S. 21)
5.	Kaffee, Vollkornbrot mit Quarg	Gemüsesuppe, Apfelbettelmann (S. 15)	Tomatenkartoffeln, Vollkornbrote mit Apfel-Meerrettichaufstrich (S. 22)
6.	Altenländer Kindersuppe (S. 7), Brot	Eintopf: Grüne Bohnen mit Speck und Kartoffeln, Obst	Schmorgurken mit Kartoffeln, Butterbrote, Brombeerblättertee
7.	Kaffee, geröstetes Brot mit Apfelmus	Braten, Kohlrabi, Kartoffeln, Holunderspeise (S. 16)	Apfel-Kartoffel-Sellerie-Salat, Vollkornbrote mit Hefeaufstrich (S. 22), Apfeltee

	Frühstück	Mittagessen	Abendbrot
1.	Hagebuttentee, Vollkornbrot mit Butter	Geschmorter Weißkohl, Pellkartoffeln, Tomatentunke und Kürbisflammeri	Apfelkartoffelstrudel, Brombeerblättertee
2.	Braune Milchsuppe, Brot	Kürbiskartoffeln (S. 18) mit Speck, Obstsalat	Brotauflauf mit Birnen und Preißelbeeren, Apfeltee
3.	Kaffee, Vollkornbrot mit Fettaufstrich	Gemüsesuppe, Rosenkohl, Bratkartoffeln, Salat	Bratkartoffeln, Rote Rüben-Salat (mit Meerrettich), Wurstbrote
4.	Friesischer Haferbrei (S. 7), Brot	Lebergulasch mit Äpfeln, Kartoffelbrei	Selleriekartoffeln (S. 13), Vollkornbrote mit Rettichquarg
5.	Kaffee, Vollkornbrot mit Marmelade	Kürbissuppe (S. 8), Pickert mit Kompott	Pellkartoffeln, Sauerkraut-Apfelsalat, Fettbrote, deutscher Tee
6.	Geröstete Haferflockensuppe, Apfel	Eintopf: Gemüse-Kartoffeln-Fleisch, Obst	Apfelplinsen (S. 20), Vollkornbrote mit Fleischaufstrich
7.	Kaffee, Kürbiskuchen	Sauerbraten, Rotkohl, Kartoffelklöße, Kompott	Holundersuppe, Butterbrote, Bratäpfel, Käse

November—Dezember

	Frühstück	Mittagessen	Abendbrot
1.	Kaffee, Vollkornbrot mit Kürbismarmelade	Braune Suppe (mit Knochenbrühe), Gemüsegulasch im Kartoffelrand	Kartoffelschmarren (S. 18) mit Salat, Wurstbrote, deutscher Tee
2.	Hafergrütze mit entrahmter Frischmilch, Brot	Kartoffelklöße, Meerrettichtunke, frischer Sauerkrautsalat, Sagoflammeri	Aufgebratene Kartoffelklöße mit Wirsing, Brot, Apfeltee
3.	Kaffee, Vollkornbrot mit Butter	Kürbis-Eintopf (S. 13) mit Fleisch, Obst	Haferflocken-Obst-Auflauf, Fettbrote, Hagebuttentee
4.	Schrotbrei, Marmeladenbrot	Kürbis-Frischkost (S. 21), Gemüse-Kartoffel-Auflauf	Pellkartoffeln mit frischer Wurst, Brombeerblättertee
5.	Kaffee, Vollkornbrot mit Fettaufstrich	Gebackene Selleriescheiben, Weißkrautsalat, Kartoffeln	Hefe-Kartoffel-Pfannkuchen mit Kompott
6.	Kartoffelbrotsuppe, Apfel	Eintopf: Hammelfleisch-Sellerie-Möhren-Kartoffeln, Obst	Backblechkartoffeln, Sauerkraut-Salat mit Äpfeln, Brote, deutscher Tee
7.	Kaffee, Kartoffelkrümelkuchen	Wildgulasch, Rotkohl, Kartoffeln, Obstsalat	Brote mit verschiedenem Aufstrich (S. 21), Möhrensalat, Apfeltee

	Frühstück	Mittagessen	Abendbrot
1.	Kaffee, Vollkornbrot mit Fettaufstrich	Grünkernmehlsuppe mit gerösteten Brotwürfeln, Eifeler Eintopf (S. 13)	Pellkartoffeln mit Fleischtunke, Feldsalat, Fettbrote, Apfeltee
2.	Roggenschrotsuppe mit entrahmter Frischmilch, Brot	Haferflockenbratlinge mit Spinat (S. 11), Möhrensalat, Pellkartoffeln, Apfelmus	Brot-Gemüse-Suppe, Brot mit Hefeaufstrich (S. 22), Hagebuttentee
3.	Kaffee, Vollkornbrot mit Butter	Grünkohl, Kartoffeln, Bratwurst	Kartoffel-Gemüsesuppe mit Fleischklößchen, Brot
4.	Milchsuppe, geröstetes Brot	Apfelsuppe mit Grießwürfeln, Sellerie-Küchlein (S. 11), Pellkartoffeln, Krautsalat	Bratkartoffeln mit Leberwurst, Rote Rüben-Salat
5.	Kaffee, Vollkornbrot mit Marmelade	Dicke Gemüsesuppe, Obststrudel	Zwiebel- oder Lauchkartoffeln, Endiviensalat, Apfeltee
6.	Kartoffelsuppe, Fettbrot	Kohlrüben mit Speck und Kartoffeln geschmort, Flammeri	Graupensuppe, süß oder salzig, Butterbrote mit Rettich
7.	Kaffee, Stollen	Braten, Kartoffeln, Rosenkohl, Kompott	Bunter Salat mit Feldsalat, Käsebrote, deutscher Tee

Rezeptteil

Alle Rezepte sind für 4 Personen berechnet.

Die folgenden Rezepte sind zunächst — entsprechend den Wochenküchenzetteln — geordnet nach:
Frühstück — Mittagessen — Abendmahlzeiten.

Natürlich soll damit nicht gesagt sein, daß z. B. ein unter „Mittagessen" angeführtes Gericht nicht auch auf den Abendbrottisch paßt oder daß die „Morgensuppe" nicht auch zu einer anderen Tageszeit schmeckt. — Aber vielleicht ist der Hausfrau diese Anordnung doch ganz handlich, zumal im Inhaltsverzeichnis alle Rezepte noch einmal alphabetisch geordnet angeführt werden mit Hinweisen auf Schnellgerichte (S), Eintopf (E) und Resteverwertung (R).

Frühstück

Schrotbrei.

200 g Roggen- oder Grünkernschrot, ¾ l Wasser, Salz, ½ l entrahmte Frischmilch, Zucker nach Geschmack.

Das Schrot mit Wasser und Salz etwa 30 Minuten kochen. Das gibt einen dicken Brei, der mit der heißen Milch übergossen und nach Geschmack mit Zucker bestreut wird.

Graupen mit Milch.

150 g feine Graupen, 1 l Wasser zum Einweichen, Salz, ¼—½ l entrahmte Frischmilch oder Buttermilch, Zucker nach Geschmack.

Graupen mit Wasser bedeckt etwa 12 Stunden einweichen, dann mit dem Einweichwasser 10 Minuten kochen und über Nacht in die Kochkiste stellen. Am Morgen schmeckt man mit Salz und Zucker ab und gibt die heiße Milch dazu.

Friesischer Haferbrei (S).

1¼ l Buttermilch, 75 g Haferflocken, 75 g Zucker, eine Prise Salz, evtl. 1 Eigelb.

¾ l Buttermilch bringt man unter Rühren zum Kochen, streut die Haferflocken ein, läßt sie ausquellen, gibt dann die restliche Buttermilch dazu und schmeckt ab.

Müsli (S).

8 Eßlöffel Haferflocken, etwas entrahmte Frischmilch oder Wasser, 250 g frisches Obst oder 100 g Backobst (einweichen), etwas Honig oder Zucker, etwas Süßmost oder Fruchtsaft, gegebenenfalls einige gehackte Nüsse.

Haferflocken über Nacht mit Milch oder Wasser einweichen, am nächsten Morgen mit dem zerkleinerten Obst mischen und abschmecken.
Das Müsli kann auch mit Mohrrüben zubereitet werden, dann schmeckt man weniger süß ab.

Braune Milchsuppe (S).

80 g Mehl, 1 l entrahmte Frischmilch, ¼ l Wasser, 50 g Zucker, 1 Prise Salz.

Das Mehl trocken rösten, bis es hellbraun ist und mit dem Wasser glattrühren. Dann gibt man heiße Milch dazu, läßt gut durchkochen und schmeckt ab.

Klütermilch (S).

1¼ l entrahmte Frischmilch, 50—70 g Mehl (auch Roggen- oder Buchweizenmehl), etwas Wasser, Salz oder nach Geschmack Zucker.

Mehl, Salz und Wasser zu einer krümeligen Masse mischen. Krümel in die kochende Milch einstreuen, garziehen lassen und abschmecken.

Altenländer Kindersuppe (S).

1¼ l entrahmte Frischmilch, 80 g Mehl, 375 g Äpfel, etwas Wasser zum Anrühren des Mehles, 60—80 g Zucker, eine Prise Salz.

Die kochende Milch mit dem angerührten Mehl binden. Dann gibt man die geschälten, in Scheiben geschnittenen Äpfel dazu, läßt die Suppe noch 10 Minuten ziehen und schmeckt ab. Die Apfelschalen trocknet man für Tee.

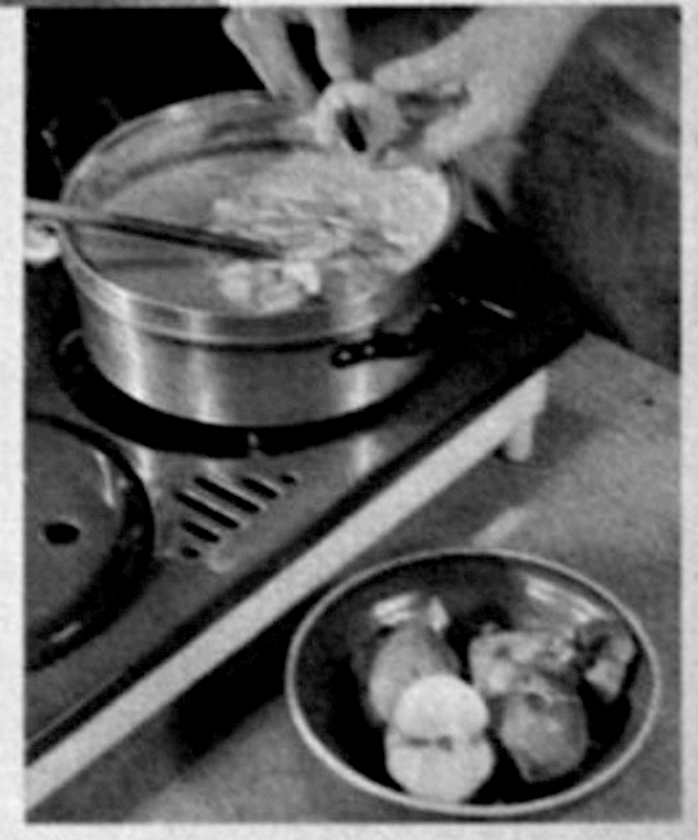
Strietzelsuppe.

1¼ l Wasser, Gemüsebrühe oder entrahmte Frischmilch, 750 g geriebene rohe Kartoffeln, Salz, etwas Mehl, evtl. gehackte Petersilie.

Kartoffeln am Abend vorher reiben und mit Mehl bestreut (die Kartoffeln werden dadurch nicht schwarz) über Nacht stehen lassen. Am nächsten Morgen gibt man die Masse in die heiße Flüssigkeit und läßt unter Rühren garkochen. Mit Petersilie anrichten.



Ein nahrhaftes Frühstück: Graupen mit Milch



Äpfel geben der Altenländer Kindersuppe guten Geschmack



Wurzelgemüse und Gemüseabfälle geben eine gute Brühe



Hagebuttensuppe: die gekochten Hagebutten streicht man durch ein Sieb

Brotsuppe (S).
Brotsuppen werden bekannt sein. Besonders schmackhaft sind süße Brotsuppe mit Buttermilch aufgefüllt und salzige Brotsuppe mit Gemüse und evtl. auch Kartoffeln.

Mittagessen

1. Suppen.

Spinatsuppe (S).

> 20 g Fett, 40 g Mehl, ¼ l entrahmte Frischmilch, 1 Zwiebel oder Lauch (Porree), 250 g Spinat, 1 l Wasser, Salz.

Aus Fett, Zwiebel und Mehl eine helle Mehlschwitze herstellen, mit heißem Wasser auffüllen und durchkochen lassen. 5 Minuten vor dem Anrichten die Milch und den feingehackten rohen Spinat hinzugeben.
Die gleiche Suppe kann an Stelle von Spinat mit 125 g **Sauerampfer** hergestellt werden.

Möhrensuppe (S).

> 500 g Möhren, 20 g Fett, 40 g Mehl, 1 l Wasser oder Gemüsebrühe, ¼ l entrahmte Frischmilch, Salz, Petersilie.

Die Hälfte der gestiftelten oder geraffelten Möhren in dem Fett andünsten, mit der heißen Flüssigkeit auffüllen und garkochen. Dann dickt man mit dem in der Milch angerührten Mehl oder mit 2 roh geriebenen Kartoffeln, reibt die restlichen Möhren daran und gibt die gehackte Petersilie hinein.

Entsprechend werden **Selleriesuppe** und Suppen aus verschiedenen Gemüsen hergestellt.

Kürbissuppe.

> 500 g Kürbis, eine große Zwiebel oder Lauch (Porree), Suppengrün, 20 g Fett, 40 g feine Graupen, 1¼ l Wasser, Salz, Petersilie.

Feingeschnittene Zwiebel und Suppengrün in dem Fett andünsten, den gewürfelten Kürbis und die Graupen hinzugeben, mit Wasser auffüllen, salzen und garkochen. Die gehackte Petersilie kommt kurz vor dem Anrichten dazu.

Hagebuttensuppe (S).

> 50 g getrocknete Hagebuttenschalen, 1¼ l Wasser, 40 g Kartoffelmehl, 60 g Zucker, evtl. etwas Zitronenschale.

Die über Nacht eingeweichten Hagebutten mit dem Einweichwasser und evtl. Zitronenschale ansetzen und 10 Minuten kochen lassen. Dann rührt man die Suppe durch ein Sieb, bringt sie wieder zum Kochen, dickt mit kalt angerührtem Kartoffelmehl und schmeckt mit Zucker ab.

Holundersuppe.

> 500 g Holunderbeeren, 1¼ l Wasser, 50 g Zucker, 250 g Äpfel, 30 g Mehl oder Kartoffelmehl.

Die entstielten Holunderbeeren mit dem Wasser aufkochen und durch ein Sieb rühren. Dann bringt man die Suppe wieder zum Kochen, dickt mit dem angerührten Mehl und gibt den Zucker und die geschälten, in Scheiben geschnittenen Äpfel hinein. Die Suppe soll noch 10 Minuten ziehen, die Äpfel dürfen nicht zerfallen.

Gemüsebrühe.
(Zum Auffüllen von Suppen, Breien und Tunken).

> Man braucht etwa 500 g verschiedenes Gemüse, und zwar wahlweise Sellerie, Lauch, Möhren, Tomaten, Petersilienwurzeln, Zwiebeln, Kohl, Kohlrabi, Blumenkohl; auch alle Strünke, äußeren Blätter, Schalen usw. können hierfür mit verwendet werden. — 2 l Wasser.

Das vorbereitete Gemüse klein schneiden, mit dem kalten Wasser ansetzen und etwa ¾ Stunde langsam kochen lassen.
Kräftiger wird die Brühe auf folgende Art: das Gemüse mit 20 g Fett oder Öl andünsten, das kalte Wasser auffüllen und weiterkochen wie oben.

Würze für Suppen oder Gemüsegerichte.

> 250 g frische Pilze oder 30—50 g getrocknete Pilze, 500 g Sellerie, 500 g Möhren, 2 mittelgroße Kohlrabi, 2 Petersilienwurzeln, 50 g Salz.

Die Gemüse werden gewaschen, geschält oder geschabt, fein geschnitten und mit kaltem Wasser bedeckt aufgesetzt. 2—3 Zwiebeln werden auf der Herdplatte oder in der Pfanne ohne Fett braungeröstet und dazugegeben. Der Gemüsebrei muß etwa 1½ Stunden ganz langsam kochen, bis die Flüssigkeit dunkelbraun geworden ist. Dann rührt man das Ganze durch ein Haarsieb, gibt Salz hinzu, läßt den Extrakt noch etwas einkochen und füllt die fertige Würze kochend heiß in saubere, trockene, kleine Flaschen, die man sofort zubindet und kühl aufbewahrt.

2. Fleischgerichte.

Lungenmus.

500 g Rinderlunge, 1¼ l Wasser, 20 g Fett, 40 g Mehl, 2 Zwiebeln oder Lauch (Porree), Salz, Essig.

Die vorbereitete Lunge in einige große Stücke schneiden, mit wenig Wasser garkochen, fein hacken oder durch die Maschine geben. Aus Zwiebel, Fett und Mehl eine helle Mehlschwitze herstellen, mit dem heißen Kochwasser auffüllen und kräftig abschmecken. In die fertige Tunke gibt man das Fleisch und läßt noch etwa 10 Minuten ziehen. — Dazu Pellkartoffeln.

Man kann auch mit der Lunge zusammen Kohlrüben kochen.

Kalbskopfragout.

1 Kalbskopf, Suppengrün, Zwiebeln oder Lauch, 25 g Fett, 50 g Mehl, Senf, Prise Zucker, etwas Essig, Salz.

Den gut gesäuberten Kalbskopf in Salzwasser mit Suppengrün garkochen, dann das Fleisch ablösen und in Streifen schneiden. Aus Fett, Mehl und der Kochbrühe eine braune, sämige Tunke bereiten, das Fleisch hineingeben und kräftig abschmecken.

Das Ragout schmeckt besonders gut, wenn es mit Semmelbröseln bestreut im Ofen kurz überbacken wird.

Hackbraten in der Form.

375 g Hackfleisch, 2 eingeweichte, ausgedrückte Brötchen, 2 große, rohe Kartoffeln (125 g), ¼ l entrahmte Frischmilch, Zwiebel oder Lauch (Porree), Petersilie, nach Geschmack etwas Thymian oder Majoran, Salz.

Von allen Zutaten, wie üblich, einen gut durchgearbeiteten Fleischteig herstellen, den man in eine ausgefettete und mit Semmelbröseln ausgestreute Kastenform (Königskuchenform) oder eine kleine Auflaufform füllt. Backzeit etwa 1 Stunde. Beim Anrichten wird der Hackbraten gestürzt; man gibt dazu eine kräftige Tunke (Kapern oder Tomaten), Pellkartoffeln und Salat oder Gemüse.

Fleischtunke (RS).

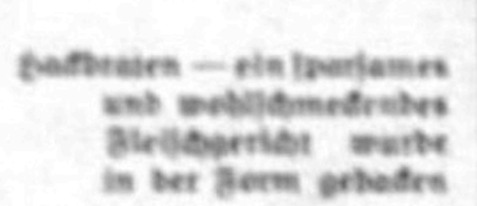
20 g Fett, 40 g Mehl, ½ l Gemüsebrühe oder entrahmte Frischmilch, Zwiebeln oder Lauch (Porree), evtl. auch Tomaten oder Tomatenmark, 125 g Hackfleisch, Salz.

In dem zerlassenen Fett Zwiebelwürfel und Hackfleisch andünsten, Mehl darüber streuen und, wenn es gebunden ist, mit der heißen Flüssigkeit auffüllen, salzen und alles gut durchkochen. Geeignet als Beigabe zu Pellkartoffeln.

Wurstbrei.

200—250 g Gerstengrütze, 1¼—1½ l Wasser, 125 g Schweineschwarten, 125 g Nieren, 125 g Herz, Leber oder Schweinebauchfleisch, Salz, wenn möglich Thymian oder Majoran.

Fleisch und Schwarten mit Wasser weichkochen. Dann läßt man in derselben Brühe die Grütze ausquellen, gibt das durch die Maschine gedrehte Fleisch und die Gewürze hinzu und läßt noch einmal gut durchkochen. — Bei kühler Witterung hält sich der Brei einige Tage; er wird dann vor Gebrauch in der Pfanne aufgebraten. — Dazu Pellkartoffeln.



Hackbraten — ein sparsames und wohlschmeckendes Fleischgericht wurde in der Form gebacken



Fleischtunke zu Kartoffeln in der Schale gibt ein gutes Essen

Fleischkartoffelschmarren (R).

1½ kg Pellkartoffeln, 200 g gekochtes Fleisch, Salz, Bratfett.

Kartoffeln kochen, abziehen, durch die Maschine geben, mit dem feingewiegten Fleisch (am besten Schweinefleisch) mischen. Man muß nach und nach so viel von der Kochbrühe dazugeben, daß ein geschmeidiger Brei entsteht. Dieser Teig wird in der Pfanne mit wenig Fett hellbraun gebacken und beim Anrichten mit 2 Gabeln in Stücke gerissen.

Gurkenfleisch.

375 g Rind- oder Hammelfleisch, Zwiebeln oder Lauch (Porree), 1 kg Gurken, 40 g Mehl, Salz, Dill.

Von dem Fleisch das Fett abschneiden, würfeln und ausbraten. Dann gibt man die Zwiebeln und das in Würfel geschnittene Fleisch dazu, bräunt es von allen Seiten und füllt mit wenig heißem Wasser auf. Wenn es halb gar ist, gibt man die geschälten, in daumendicke Stücke geschnittenen Gurken hinein, gießt nach Bedarf noch etwas Wasser hinzu und läßt garschmoren. Nach Geschmack kann man auch mit etwas saurer Milch oder Buttermilch auffüllen. Zuletzt dickt man mit dem angerührten Mehl oder 2 roh geriebenen Kartoffeln, beim Anrichten streut man gehackten Dill über.

Sellerieguiasch wird entsprechend zubereitet.



Zum Eintopf: angebratene Rindfleischwürfel, Möhren, Kartoffeln und Äpfel



Szegediner Gulasch: Das vom Fleisch abgelöste Fett wird ausgebraten und ersetzt das Bratfett

Rindfleisch mit Möhren und Äpfeln (E).

375 g durchwachsenes Rindfleisch, ½ kg Möhren, ½ kg Äpfel, 1 kg Kartoffeln, 1 Zwiebel oder Lauch (Porree), Salz, Essig, Zucker, Petersilie.

Das geschnittene Fleisch mit Zwiebel im eigenen Fett anbraten, die in Scheiben geschnittenen Möhren, Äpfel und Kartoffeln einschichten, etwas Wasser auffüllen und langsam garkochen lassen, zuletzt mit Salz, Zucker und Essig abschmecken und mit gehackten Kräutern anrichten.

Leberkartoffeln (S).

1½ kg rohe Kartoffeln, 250 g Leber, etwas Mischfett, 1 Zwiebel oder Lauch (Porree), Thymian, etwas Mehl, etwa 1 l Wasser oder Gemüsebrühe, ⅛ l saure Milch, Salz.

Gehackte Zwiebel in Fett anrösten, die gewaschene, gehäutete, in kleine Stücke geschnittene und in Mehl gewälzte Leber mit den Gewürzen dazugeben und bräunen lassen. Dann füllt man mit heißem Wasser oder Gemüsebrühe auf, gibt die geschälten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln und die saure Milch hinein und läßt langsam garkochen.

Rindfleisch mit Graupen und Spargel (E).

250 g durchwachsenes Rindfleisch, ½ kg Knochen, Suppengemüse, 250 g Graupen, 375 g Spargel (oder Kohlrabi), gehackte Petersilie.

Graupen über Nacht einweichen, am nächsten Morgen 5—10 Minuten ankochen und dann in der Kochkiste ausquellen lassen. Aus Fleisch, Knochen und Suppengrün eine Brühe kochen, durch ein Sieb geben und dann darin den vorbereiteten, geschnittenen Spargel garwerden lassen. Dazu gibt man die fertigen Graupen, schmeckt ab, läßt eine Weile durchziehen und mit dem Fleisch heiß werden.

Szegediner Gulasch (E).

375 g Schweinefleisch, eine große Zwiebel oder Lauch (Porree), ½ kg Sauerkraut, ¼ l saure Milch, 40 g Mehl, Salz.

Von dem Fleisch das Fett abschneiden, würfeln, ausbraten lassen und das in Würfel geschnittene Fleisch mit den Zwiebeln darin bräunen. Dann füllt man mit heißem Wasser auf, daß das Fleisch eben bedeckt ist und gibt, wenn es halb weich geschmort ist, das geschnittene Sauerkraut hinzu, salzt und dickt mit dem Mehl, das man mit der Milch verquirlt hat, oder mit 2 roh geriebenen Kartoffeln. Dann läßt man alles langsam garschmoren.

Gurkenfleisch und Szegediner Gulasch können als Eintopfgericht gekocht werden, wenn man mit dem Gemüse 1—1½ kg in Würfel geschnittene rohe Kartoffeln und die entsprechende Menge Flüssigkeit hinzugibt.

Kartoffelgulasch (S).

1½ kg Kartoffeln, 40 g Fett, 50 g Mehl, Salz, 125 g gehacktes Rindfleisch, Zwiebel oder Lauch (Porree).

Kartoffeln in der Schale halb garkochen, abziehen, in Viertel schneiden. Inzwischen hat man die gewürfelte Zwiebel mit Fett und dem zerpflückten Fleisch gedünstet, gibt dann die Kartoffeln dazu, salzt, stäubt das Mehl über, füllt etwas heißes Wasser auf und läßt das Gericht garschmoren.

Kohlbraten.

1 kg Weißkohl, 2 eingeweichte, ausgedrückte Brötchen, 1 Ei, 250 g Hackfleisch, 60 g geriebene Semmel, Salz, Zwiebeln oder Lauch (Porree), Thymian, Basilikum.

Den Kohl in Achtel schneiden, halb gardämpfen, fest ausdrücken (das Wasser wird für Suppen oder Tunken verwendet), mit Brötchen und Zwiebeln durch die Maschine geben, mit allen anderen Zutaten gut durchkneten und zu einem Hackbraten formen, der in geriebener Semmel gewälzt und, wie üblich, in Fett gebraten oder in einer Form gebacken wird. (Bild S. 9.)

Fleischgemüsepastete (E).

Teig: 250 g Mehl, 1 Ei, 30 g Fett, Salz, ½ Backpulver, 3 Eßlöffel Wasser. Fülle: 1 kg Kartoffeln, 250 g Schweinefleisch, 250 g Mohrrüben, Lauch (Porree), ⅛ l Wasser oder Gemüsebrühe; falls vorhanden 2—3 Tomaten, Salz.

Aus den erstgenannten Zutaten einen Teig zusammenwirken und dünn ausrollen. Mit ⅔ des Teiges eine ausgefettete Auflaufform auslegen. Schichtweise Fleischwürfel, rohe Kartoffelstückchen, Mohrrübenscheiben und den feingeschnittenen Lauch hineinfüllen. Die Flüssigkeit darübergießen, die Teigplatte aus dem restlichen Teig darauflegen, in die Mitte ein Loch machen, Ränder festdrücken, obenauf mit Wasser bestreichen. — Die Pastete muß etwa 1 Stunde langsam backen.

Gefüllte Kohlrüben.

1 kg Kohlrüben, 250 g gehacktes Fleisch, 2 eingeweichte, ausgedrückte Brötchen, 1 Zwiebel oder Lauch (Porree), 30 g Fett oder Speck, 1 Teelöffel Tomatenmark (wenn vorhanden), Salz, Kräuter (Thymian, Estragon, Dill), 30 g Mehl.

Die vorbereiteten halb gar gedünsteten Kohlrüben am Wurzelende gerade schneiden und von der Schnittfläche aus aushöhlen. Da hinein gibt man eine Fülle, die man aus Fleisch, Brötchen, Gewürzen und 3 Eßlöffeln von dem gehackten Inneren der Kohlrübe hergestellt hat. Man gibt die Kohlrübendeckel wieder darauf, läßt die Kohlrüben in dem zerlassenen Fett etwas bräunen und dann unter Beigabe von etwa ½ l kochendem Wasser garschmoren. Zuletzt die Tunke mit dem angerührten Mehl dicken und evtl. mit etwas Tomatenmark abschmecken.

Entsprechend werden zubereitet:

Gefüllte Kohlrabi
Gefüllte Gurken } nicht vordünsten.
Gefüllte Tomaten

Die Gemüse kann man auch mit einer evtl. mit gehackten Pilzen oder Kräutern gut abgeschmeckten Kartoffel-, Brot- oder Fischfülle zubereiten.

Wickelklöße

(Seite 14) können auch mit Fleischteig gefüllt werden.

3. Fleischlose Gerichte

Sellerieküchlein.

2 Sellerieknollen (etwa 750 g), 1 Petersilienwurzel, 1 Handvoll Petersiliengrün, 1 Zwiebel oder Lauch (Porree), 20 g Fett, 2 große, gekochte Pellkartoffeln, Salz, Backfett, 1 Brötchen.

Den geschälten und in Stücke geschnittenen Sellerie mit der Petersilienwurzel in wenig Salzwasser weichkochen, dann mit den Kartoffeln durch die Maschine geben und mit in Würfel geschnittenem Brötchen, Zwiebel, Fett und gehackter Petersilie zu einem Teig gut verkneten, Küchlein formen, in Semmelbrösel wälzen und in heißem Fett backen.

Haferflockenbratlinge mit Spinat.

500 g Spinat, 250 g Haferflocken, 1 Eßlöffel Mehl, Salz, nach Bedarf etwas Gemüsebrühe, Zwiebel oder Lauch (Porree), Bratfett.

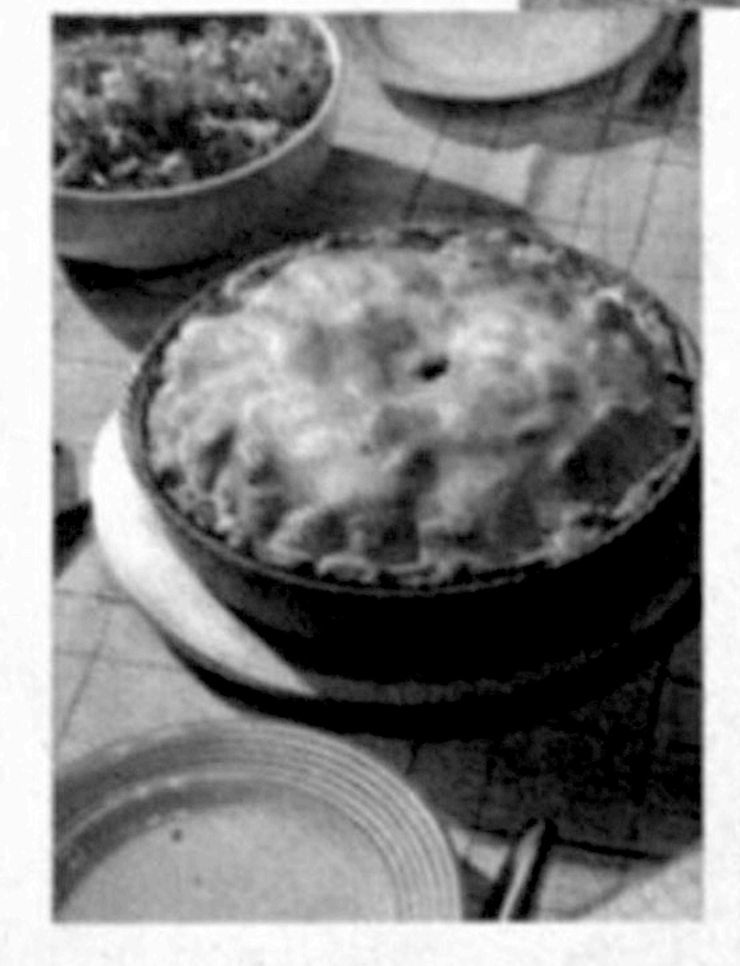
Den verlesenen, gewaschenen und grob gewiegten Spinat mit Haferflocken, Mehl und Gewürzen vermischt ½ Stunde stehen lassen, so daß die Haferflocken etwas ausquellen können. Falls nötig, gibt man noch etwas Gemüsebrühe hinzu. Man formt Bratlinge, die in Semmelmehl gewälzt und von beiden Seiten hellbraun gebacken werden.

Gebackene Kohlrollen.

1 kg Kohlrabi, 500 g Weißkohl, 1 Stange Lauch (Porree), 750 g roh geriebene, ausgepreßte Kartoffeln, etwas Kartoffelmehl, Salz, Zwiebeln, Thymian oder Majoran, 30 g Speck.

Alle Zutaten roh durch die Maschine drehen und

Fleischgemüsepastete: Fleisch und Gemüse wird in die mit Teig ausgelegte Form eingeschichtet



Die fertige Pastete ist appetitlich und sättigend

mit den roh geriebenen, ausgepreßten Kartoffeln gut vermischen. Aus dem Teig formt man Rollen (etwa so groß wie ein Brötchen) und bäckt sie auf einem gefetteten Blech.

Gemüsehackbraten (R).

1 kg gemischtes Gemüse: Sellerie, Möhren, Kohlrüben oder Blumenkohl, 6 Brötchen, etwa ¼ l entrahmte Frischmilch, 1 Ei, Salz, 2—3 Eßlöffel Mehl, Semmelbrösel, Fett zum Braten.

Das vorbereitete, kleingeschnittene Gemüse mit wenig Wasser gardämpfen oder -kochen, abtropfen lassen. (Das Gemüsewasser wird beim Braten zum Auffüllen verwendet.) Inzwischen hat man die Brötchen in Würfel geschnitten und mit der heißen Milch übergossen. Die Milch soll ganz einziehen. Dann vermischt man die Brötchenmasse mit Ei und Gemüse, Mehl, Salz, evtl. Kräutern. Aus der Masse formt man einen Hackbraten (oder Bratlinge), der in Semmelbröseln gewälzt und gebraten wird.

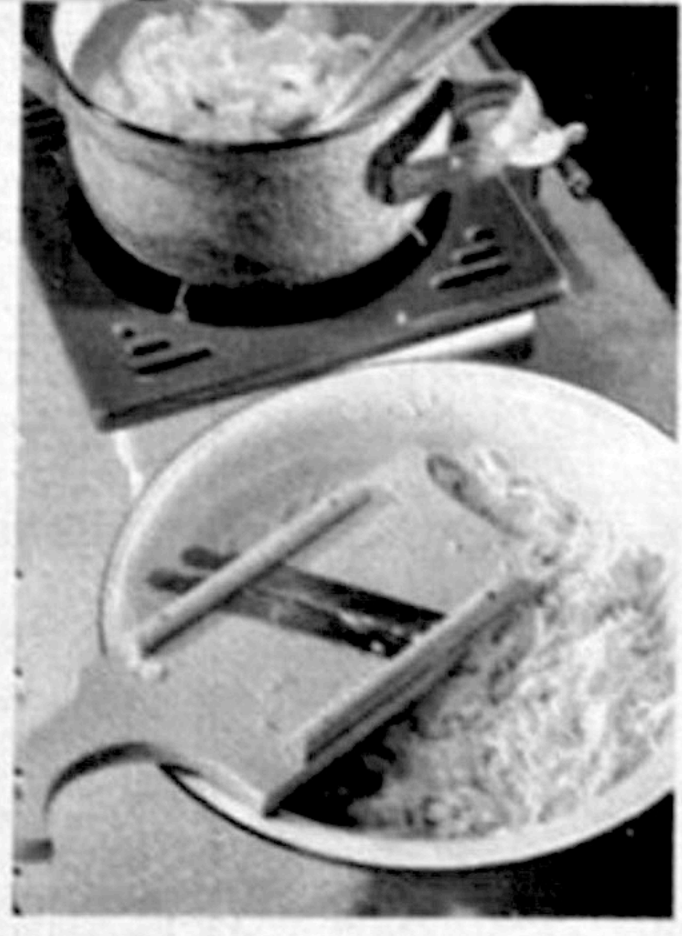
Sauerkrautpastete (E).

1 kg rohe Kartoffeln, 200 g Pellkartoffeln, 50 g Mehl, Salz, 1 Ei, ¾ kg Sauerkraut, nach Geschmack 1—2 Äpfel, etwas Fett zum Ausstreichen der Form.

Kartoffeln reiben, ausdrücken, das abgesetzte Kartoffelmehl wieder dazu geben und mit den gekochten, geriebenen Kartoffeln, Mehl, Salz und Ei zu einem glatten Teig vermengen. Der Kar-



Gemüsestrudel: Das Kraut wird in den Teig eingerollt



Westfälischer Salat: Zu den Kartoffeln in Specktunke gibt man das gehobelte Kraut

toffelteig wird in die gefettete Auflaufform gedrückt, so daß Boden und Wände gleichmäßig davon bedeckt sind. Dann gibt man das gehackte, mit den Äpfeln vermischte Sauerkraut hinein, deckt ein gefettetes Papier über und bäckt etwa 1 Stunde. Beim Anrichten stürzen, so daß die braune Kruste nach oben kommt.

Gemüsestrudel (R).

250 g Mehl, Salz, $^1/_8$ l lauwarmes Wasser, 1 kg Gemüse (z. B. Sauerkraut, Weißkohl, Blattspinat), 30 g Fett, Semmelbrösel.

In die Mitte des gesiebten Mehles Salz und Wasser geben und alles zu einem weichen Strudelteig verarbeiten, der dünn ausgerollt, mit Fett bestrichen, mit Semmelbröseln bestreut und mit dem fertig zubereiteten, aber nicht zu feuchten Gemüse belegt wird; den Strudel zusammenrollen, auf einem gefetteten Blech backen. Während des Backens ein paarmal mit Wasser oder Milch bestreichen. Beilage: Blattsalat und Pellkartoffeln.

Kartoffel-Tomaten-Sauerkraut-Auflauf (RE).

1 kg Kartoffeln, 500 g Tomaten, 750 g Sauerkraut (auch ein Rest Sauerkrautgemüse), Semmelbrösel und Fettflöckchen, Salz, ½ l entrahmte Frischmilch.

Aus Kartoffeln, Milch und Salz, wie üblich, einen Kartoffelbrei herstellen, gut schaumig rühren. In die vorbereitete Auflaufform gibt man schichtweise Kartoffelbrei, gewiegtes Sauerkraut, Kartoffelbrei, Tomatenscheiben und obenauf wieder Kartoffelbrei. Semmelbrösel überstreuen, evtl. Fettflöckchen oder Reibekäse darauf geben. Backzeit: ½—¾ Stunde.

Der Auflauf schmeckt auch ohne Tomaten als **Kartoffel-Sauerkraut-Auflauf** sehr gut.

Nudelpastete mit Rotkohl und Äpfeln (E).

Für den Nudelteig: 250 g Mehl, evtl 1 Ei, 1 Teelöffel Backpulver, Salz, etwa $^1/_8$ l Wasser.

Für die Fülle: 750 g Rotkohl, 500 g Äpfel, Essig, Salz, etwas Zucker, Semmelbrösel, etwas Fett.

Einen einfachen Nudelteig bereiten (s. Seite 14) und ausrollen. Eine gefettete Auflaufform mit $^2/_3$ des Teiges auslegen. Den Teig 10 Minuten vorbacken. Inzwischen hat man den Rotkohl feingeschnitten oder gehobelt, mit Essig, Salz und Zucker gestampft und mit wenig Wasser gargekocht. Der fertige Rotkohl soll ganz „kurz" (ohne Brühe) sein. Nun streut man die vorgebackene Pastete mit Semmelbröseln aus, schichtet den heißen Kohl abwechselnd mit den feingeschnittenen rohen Äpfeln ein, gibt obenauf eine Teigplatte aus dem zurückbehaltenen Teig (sie muß in der Mitte ein Loch haben), bepinselt mit etwas Fett oder Wasser und bäckt noch etwa 30 Minuten.

Westfälischer Salat (S).

1 kg Pellkartoffeln, 500 g Weißkohl, 50 g Speck oder 30 g Fett, Zwiebeln oder Lauch (Porree), Essig, Zucker, Salz, Senf, $^3/_4$ l Wasser, 30 g Mehl.

Das kochende Wasser mit dem angerührten Mehl binden, die mit dem Speck gedünsteten Zwiebelwürfel und die noch warmen, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln hineingeben, zuletzt mischt man den feingehobelten Weißkohl darunter, schmeckt ab, läßt gut durchziehen, aber nicht kalt werden.

Weißkohl mit Tomaten überbacken (E).

1 kg Weißkohl, ½ kg Tomaten (oder ½ l Tomatentunke), Salz, Zucker, Semmelbrösel, Zwiebel oder Lauch (Porree).

Weißkohl fein hobeln, mit Salz stampfen, und eine Stunde stehen lassen, mit Zwiebel und wenig Flüssigkeit weich dünsten, mit rohen in Scheiben geschnittenen Tomaten abwechselnd in eine vorbereitete Auflaufform schichten, mit Bröseln bestreuen, ½ Stunde backen.

Der Auflauf kann auch ohne Tomatenscheiben mit einer sämigen Tomatentunke hergestellt werden. Sättigender ist er, wenn außerdem noch Kartoffelscheiben oder ausgequollene Graupen dazwischengeschichtet werden.

Gemüsegulasch (E).

1—1½ kg Pellkartoffeln, 750 g gekochte rote Rüben, 500 g Äpfel, 2 Gewürzgurken, 1 Zwiebel oder Lauch (Porree), 30 g Fett, 60 g Mehl, ½ l entrahmte Frischmilch, ½—¾ l Gemüsebrühe oder Wasser, Essig, Zucker, Salz, nach Belieben einige Kapern.

Aus Fett, Zwiebel, Mehl und heißer Flüssigkeit

eine helle Mehlschwitze herstellen, die in Würfel geschnittenen Kartoffeln, roten Rüben und Äpfel hineingeben, durchziehen lassen, zuletzt die gewürfelten Gurken und Kapern hinzugeben und abschmecken.

Kürbiseintopf (E).

750 g Kürbis, 250 g Porree (Lauch), 500 g feste Tomaten oder 3 Eßlöffel Tomatenmark, 1 kg rohe Kartoffeln, Wasser, Salz, 40 g Speck oder 30 g Fett, Petersilie.

Den vorbereiteten Kürbis und Porree in Streifen schneiden, andünsten, mit heißem Wasser überfüllen, Tomaten und in Würfel geschnittene Kartoffeln dazugeben, salzen, garkochen lassen und mit Petersilie anrichten.

Eifeler Eintopf (ES).

1½ kg Kartoffeln, 40 g Speck, Zwiebel oder Lauch (Porree), ½ l saure Milch oder Buttermilch, Salz, 1—2 Köpfe Endiviensalat.

Kartoffeln mit wenig Wasser garkochen, stampfen, die heiße Milch und die mit dem Speck gedünsteten Zwiebelwürfel dazugeben, alles verschlagen. Zuletzt den feingeschnittenen Endiviensalat darunter geben und sofort anrichten.

Selleriekartoffeln.

2 große Sellerieknollen (etwa 1 kg), 1—1½ kg Pellkartoffeln, 40 g Fett oder Speck, 50 g Mehl, ⅛—¼ l entrahmte Frischmilch oder saure Milch, Salz, nach Geschmack etwas Essig oder Zucker.

Die gebürsteten Sellerieknollen dünn schälen, in Würfel schneiden, mit Essig in Salzwasser garkochen. (Nicht zerfallen lassen!) Von Fett, Mehl, Selleriewasser und Milch eine dickliche Tunke herstellen, die Selleriewürfel und die abgezogenen, noch warmen, in Würfel geschnittenen Kartoffeln hineingeben, alles gut heiß werden lassen und abschmecken.

Nach Belieben kann man **Selleriegemüse** und Pellkartoffeln gesondert reichen oder auch als Auflauf überbacken.

Meerrettichkartoffeln (S).

1½ kg Pellkartoffeln, ¾ l entrahmte Frischmilch, evtl. zum Teil Wasser oder Gemüsebrühe, 25 g Fett, 50 g Mehl, Salz, 1 Stück Meerrettich, 1 Prise Zucker und etwas Essig nach Geschmack.

Aus Fett, Mehl und Flüssigkeit eine sämige Tunke herstellen, mit geriebenem Meerrettich, Salz, Essig und Zucker kräftig abschmecken. Die abgezogenen, noch warmen, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln hineingeben und 10 Minuten ziehen lassen.

Jägerkohl.

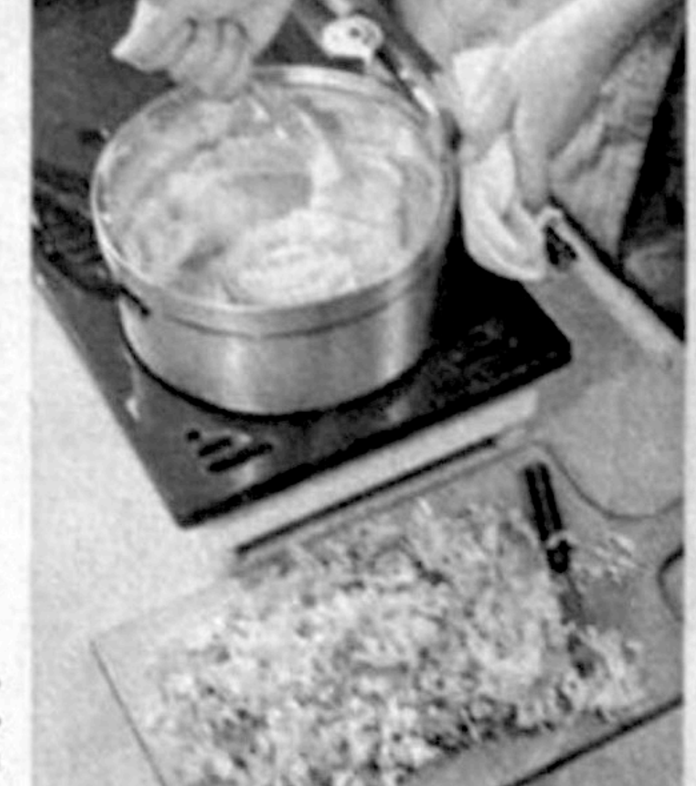
1 kg rohe Kartoffeln, etwa 1 kg Weißkohl, 80 g durchwachsener Speck, Essig, Salz, nach Geschmack auch Zucker.

Zwei Arten der Zubereitung:

1. Weißkohl fein hobeln oder schneiden, mit 15 g Salz wie Sauerkraut in einen Topf einstampfen. Nach 3—5 Tagen tritt eine schwache Gärung ein, der Kohl ist dann brauchbar.

2. Wer den Kohl nicht auf obige Art säuern will, gibt beim Anrichten Essig hinzu.

Den Kohl mit dem in Würfel geschnittenen Speck



Eifeler Eintopf: Der Kartoffelbrei wird schaumig geschlagen



Jägerkohl: Man stampft den Kohl mit etwas Salz fest ein und beschwert ihn dann

durchschmoren, die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln hineingeben, mit etwas heißem Wasser auffüllen, gar werden lassen und mit Salz, Zucker und nach Bedarf Essig abschmecken.

Geschmorte Kohlrüben.

1 kg Kohlrüben, 40 g Speck oder Fett, 1 Zwiebel oder Lauch (Porree), Salz, Petersilie.

Die geputzten, in Würfel geschnittenen Kohlrüben mit Speck und Zwiebel andünsten, salzen, etwas Wasser auffüllen und gar schmoren. Nach Belieben mit etwas angerührtem Mehl binden, mit gehackter Petersilie überstreut anrichten.

Das Gericht schmeckt sehr gut, wenn man darin etwa die gleiche Menge rohe Kartoffeln mit gar werden läßt.

Möhren mit Lauch (Porree) (S).

1 kg Möhren, 1 kg Lauch (Porree), 20 g Fett, etwas Wasser, gehackte Petersilie, Salz.

Geschabte Möhren in ½ cm dicke Scheiben und den vorbereiteten Lauch in entsprechende Ringe schneiden, beide Gemüse gemischt mit Fett, Salz und wenig Wasser gardünsten. Beim Anrichten mit gehackter Petersilie überstreuen.

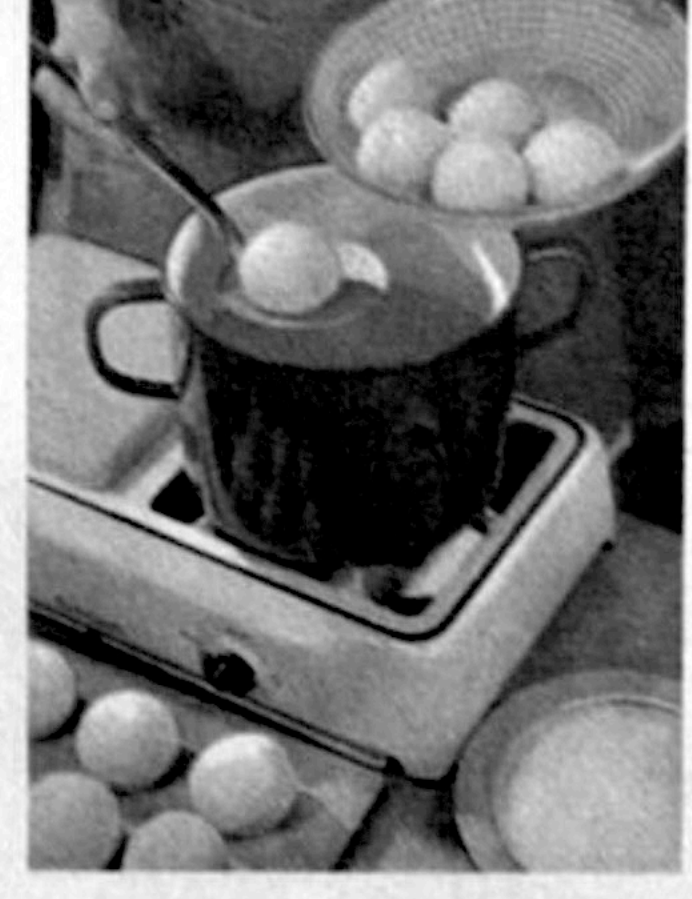
Gurken-Tomaten-Gemüse.

500 g Tomaten, 1 kg Gurken, 30 g Speck oder Fett, 30 g Mehl, Zwiebeln oder Lauch (Porree), ¼—½ l Wasser oder Gemüsebrühe, Salz, Dill.

In dem gewürfelten Speck die Zwiebelwürfel



Zu Kartoffelkesselkuchen gibt es Fruchtsaft



Kartoffelklöße halten auch ohne Ei tadellos

und die vorbereiteten, daumendick geschnittenen Gurkenstücke andünsten und leicht bräunen, mit heißer Flüssigkeit auffüllen und weiter schmoren. Wenn die Gurken fast gar sind, die in Würfel geschnittenen Tomaten und Salz beigeben, mit dem angerührten Mehl dicken, gar werden lassen und mit gehacktem Dill überstreuen.

Kürbisgemüse.

1 kg Kürbis, 4—5 große, wenn möglich saure Äpfel, 30 g Speck oder Fett, Zwiebeln oder Lauch (Porree), Salz, $^{1}/_{8}$ l Wasser, 1 saure Gurke.

Zwiebelwürfel in Fett andünsten, den vorbereiteten geschnittenen Kürbis dazugeben, ebenso die geschnittenen Äpfel, alles bräunen, mit etwas heißem Wasser auffüllen, gar werden lassen, die gewürfelte Gurke untermischen und abschmecken.

Gemüsetunke.

375 g Gemüse, z. B. Möhren, Sellerie, Zwiebeln oder Lauch (Porree), Tomaten, Kohlrabi, Petersilienwurzel, Kohl, wie es die Jahreszeit bringt. Etwa $^{3}/_{4}$ l Wasser, 20 g Fett, 2 rohe Kartoffeln, Kräuter nach Geschmack, z. B. Petersilie, Bohnenkraut, Basilikum usw., Salz.

Gemüse klein schneiden, in dem Fett anrösten, mit heißem Wasser auffüllen, garkochen, mit den geriebenen rohen Kartoffeln dicken und alles durch ein Sieb geben. Wieder heiß werden lassen und mit Kräutern abschmecken. — Geeignet als Beigabe zu Pellkartoffeln und anderen Kartoffelgerichten.

Kartoffelkesselkuchen.

1 kg rohe Kartoffeln, 250 g abgezogene, geriebene Pellkartoffeln, 20 g Mehl, 1 Ei, $^{1}/_{2}$ Backpulver, Salz, etwas fein geschnittene Zwiebel oder Lauch (Porree).

Kartoffeln reiben, ausdrücken, das abgesetzte Kartoffelmehl wieder dazugeben und die Kartoffelmasse mit allen anderen Zutaten mischen. In eine gefettete Kastenform geben und etwa eine Stunde backen. — Beim Anrichten in Scheiben schneiden und Kompott oder Fruchttunke dazu geben.

In Milch gebackene Kartoffeln.

$1^{1}/_{2}$ kg rohe Kartoffeln, 30 g Margarine, etwa $^{1}/_{2}$ l entrahmte Frischmilch, Salz.

Die geschälten Kartoffeln in sehr dünne Scheiben schneiden, in eine gefettete Auflaufform geben, Fettflöckchen oben aufsetzen, so viel Milch darüber gießen, daß sie eben sichtbar wird. Ein gefettetes Papier darüber decken und bei mittlerer Hitze 45 Minuten backen.

Pillekuchen.

1 kg rohe Kartoffeln, 50 g Mehl, $^{1}/_{8}$ l heißes Wasser, Salz, 40 g Fett oder Öl.

Die gestiftelten, rohen Kartoffeln mit Salz und Mehl mischen, das heiße Wasser darüber geben, alles verrühren und in eine Pfanne mit dem zerlaufenen Fett füllen (5 cm hoch), zugedeckt bei kleiner Flamme backen. Nach Belieben mit Zwiebel, Majoran, Kümmel oder frischen Kräutern würzen.

Kartoffelklöße ohne Ei.

$1^{1}/_{2}$ kg Pellkartoffeln vom Tag vorher, etwa 200 g Mehl, Salz, $^{1}/_{4}$ l kochende, entrahmte Frischmilch.

Gekochte, abgezogene Kartoffeln reiben und mit Mehl und Salz zu einer krümeligen Masse mischen, die kochende Milch in die Mitte gießen und von da aus alles zu einem glatten Teig mischen. Nicht zu große Klöße formen, in kochendes Wasser geben, zugedeckt bis zum Kochen kommen und im offenen Topf etwa 10 Minuten ziehen lassen. Nach Belieben gibt man geröstete Brotwürfel in die Mitte jedes Kloßes.

Wickelklöße (8).

1 kg gekochte, geriebene Kartoffeln, etwa 250 g Mehl oder Kartoffelmehl, Salz, knapp $^{1}/_{4}$ l kochendes Wasser, 40 g Fett, Semmelbrösel.

Den Teig wie bei Kartoffelklößen zubereiten. Man rollt messerrückendick aus, gibt darauf mit Fett geröstete Semmelbrösel oder eine Fleischfülle (siehe Seite 11), schneidet die Teigplatte in etwa 20 cm lange und 5 cm breite Streifen, rollt sie zusammen und bäckt sie auf einem gefetteten Blech hellbraun.

Nudeln selbst zu machen.

500 g Mehl, Salz, etwa $^{1}/_{4}$ l Wasser (lauwarm), je nach der Quellfähigkeit des Mehles etwas mehr oder weniger, evtl. 1 Ei.

Mehl sieben, Salz und lauwarmes Wasser in die Mitte geben und von da aus alles zu einem festen, aber geschmeidigen Teig durchkneten und ausrollen. Wenn der Teig etwas getrocknet ist, rollt man zusammen und schneidet etwa $^{1}/_{2}$ cm breite

Streifchen, die man lockert, damit sie nicht aneinander kleben können. Nach nochmaligem Trocknen werden die Nudeln so verwendet wie fertig gekaufte.

Die halb getrockneten Nudelflecke werden gerollt und geschnitten

4. Süße Mehlspeisen und andere Süßspeisen.

Kartoffeltaschen mit Apfelfülle.

Teig: 1 kg Pellkartoffeln, etwa 250 g Mehl oder Kartoffelmehl, 60 g Fett, Salz; Fülle: 500 g Äpfel, 80 g Zucker, 50 g Rosinen oder Korinthen, evtl. Saft einer halben Zitrone, Semmelbrösel.

Pellkartoffeln noch heiß abziehen, durch die Kartoffelquetsche geben, mit Mehl, Fett und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig ½ Stunde ruhen lassen. In der Zeit werden die Äpfel dünn geschält (Apfelschalen für Tee oder Suppe verwenden), geraffelt und mit Zucker, Rosinen und evtl. mit Zitronensaft vermischt. Der Teig wird messerrückendick ausgerollt, mit Semmelbröseln bestreut, in viereckige Stücke geschnitten, auf die man etwas von der Apfelfülle gibt. Dann klappt man die Taschen zusammen, drückt die Ränder aufeinander und bäckt auf einem gefetteten Blech hellbraun. Die gleichen Zutaten können zu einem **Apfelstrudel** verarbeitet werden.

Apfelbrot.

1 kg Pellkartoffeln, etwa 250 g Mehl, ¹/₈ l entrahmte Frischmilch oder Wasser, ½ Backpulver, 1 Prise Salz, 50 g Zucker, 1 kg Äpfel, entrahmte Frischmilch zum Bestreichen.

Die gekochten, geriebenen Kartoffeln (vom Tag vorher) mit Mehl und Salz krümelig mischen, etwas Mehl behält man zurück und vermischt es mit dem Backpulver. Die heiße Flüssigkeit in die Mitte geben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten, zu dem man noch Zucker, die in Würfel geschnittenen Äpfel und das mit dem Backpulver vermischte Mehl gibt. Aus dem Teig formt man ein flaches Brot, das man ein paar Mal einkerbt, mit Milch oder Wasser bestreicht und bei mittlerer Hitze auf gefettetem Blech bäckt. Man gibt dazu Kompott, Vanille- oder Fruchttunke.

Apfelbettelmann.

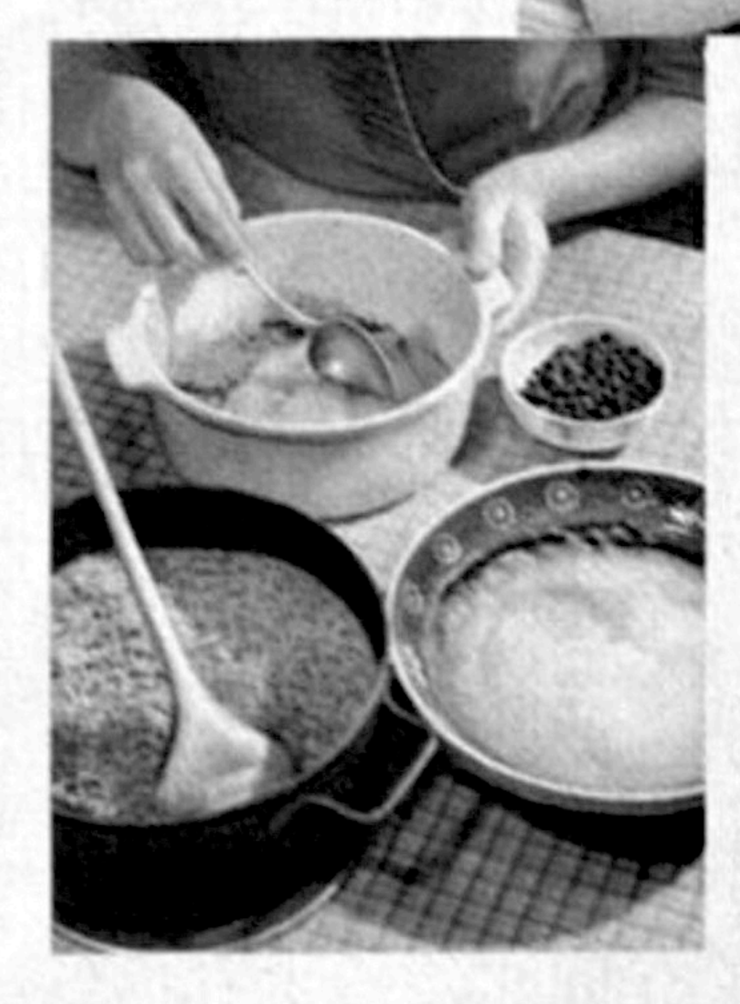
1 kg Äpfel, Zucker nach Geschmack, 500 g geriebenes Vollkornbrot, 30 g Fett, nach Geschmack 60 g Korinthen oder Sultaninen.

Äpfel in Viertel schneiden (Schale und Kerngehäuse werden nicht entfernt) und mit Wasser zu dünnem Apfelmus kochen, durch ein Sieb streichen und mit Zucker abschmecken. Das geriebene Brot mit dem Fett rösten. In die Auflaufform lagenweise geriebenes Brot und das mit Korinthen gemischte Apfelmus geben. Obenauf muß Brot sein. Backzeit 30 Minuten.

Rhabarber-Grießauflauf.

1 kg Rhabarber, 125 g Zucker; 1 l entrahmte Frischmilch, 50 g Zucker, 1 Prise Salz, 150 g Grieß, evtl. 1 Ei, 30 g Margarine.

Milch mit Gewürzen und Fett aufkochen, Grieß



Apfelbettelmann: Brotbrösel und Apfelmus gibt man schichtweise in die Form

unter Rühren einlaufen und ausquellen lassen. Die Masse muß sich vom Topf lösen. Dann gibt man nach Belieben 1 Ei dazu. Inzwischen hat man den Rhabarber in kleine Stücke geschnitten und eingezuckert. In eine gefettete Auflaufform gibt man schichtweise Grieß und Rhabarber, obenauf Grieß. Backzeit 45 Minuten.

Kirschpfanne.

500 g Brot, 100 g Zucker, 1 Ei, etwa ¾ l entrahmte Frischmilch, evtl. abgeriebene Zitronenschale, 750 g Kirschen, 40 g Margarine.

Brot in Würfel schneiden, mit der kochenden Milch übergießen und stehen lassen, bis die Milch ganz eingezogen ist. Inzwischen hat man Fett, Zucker und Eigelb schaumig gerührt, gibt das Brot dazu, verrührt alles gut, mengt die entsteinten Kirschen darunter, zieht zuletzt den Eischnee darunter und füllt die Masse in eine gefettete Auflaufform. Backzeit 45—60 Minuten.

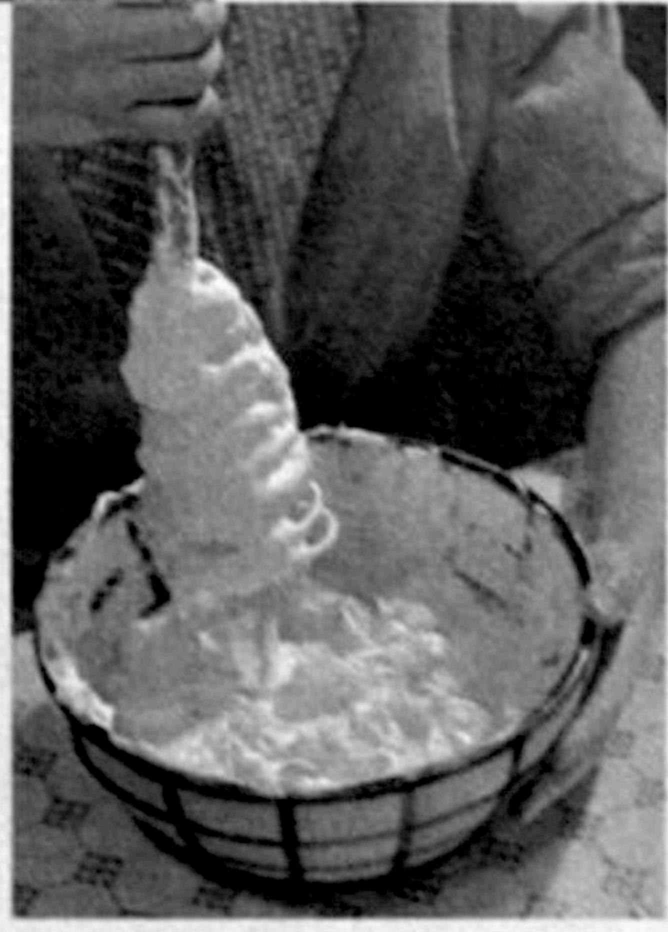
Kirschstrudel.

375 g Mehl, 1 Ei, 1 Prise Salz, etwa ¹/₈ l lauwarme, entrahmte Frischmilch mit Wasser gemischt, 750 g Sauerkirschen, Semmelbrösel oder Grieß, etwas entrahmte Frischmilch zum Bestreichen, Zucker nach Geschmack.

Mehl auf ein Brett sieben, in die Mitte das mit Flüssigkeit und Salz verquirlte Ei geben (die Bindefähigkeit des Mehls ist verschieden, deshalb vorsichtshalber noch nicht die ganze



Die Ofennudeln sind in der Form schön aufgegangen



Mit diesem Schneebesen gerät der Milchschaum besonders gut

Menge Flüssigkeit nehmen) und alles von der Mitte aus zu einem elastischen Strudelteig verarbeiten, den man mit einer Schüssel bedeckt ½ Stunde ruhen läßt. Dann rollt man den Teig dünn aus (evtl. über einem Tuch dünn ausziehen), gibt darauf die entsteinten, abgetropften Sauerkirschen (frische oder eingemachte), die man mit Zucker, Semmelbrösel oder Grieß vermischt hat. Der Strudel wird zusammengerollt, mit Milch oder Wasser bestrichen und auf einem gefetteten Blech hellbraun gebacken. Alle anderen Obststrudel werden entsprechend hergestellt.

Ofennudeln (Rohrnudeln).

375 g Mehl, etwa ⅛ l entrahmte Frischmilch, 25 g Hefe, 1 Ei, 75 g Zucker, 1 Prise Salz, 30 g Fett, etwas entrahmte Frischmilch zum Bestreichen.

Aus allen Zutaten einen lockeren Hefeteig herstellen (siehe Seite 24), Nudeln daraus formen (etwa von der Größe eines kleinen Tassenkopfes), nebeneinander (mit Zwischenraum) in eine gefettete Form setzen, nochmals gehen lassen, mit etwas Milch bestreichen und im heißen Ofen backen. Backzeit 30—45 Minuten.

Holunderspeise.

250 g abgestielte Holunderbeeren, 250 g Apfelstückchen, 75 g Grieß oder 60 g Sago, oder Kartoffelmehl, 50 g Zucker.

Beeren (auch zum Teil Fruchtmus, wie es beim Dampfentsaften zurückbleibt) mit Wasser bedeckt aufsetzen, durch ein Sieb geben, garkochen und auf ¾ l Flüssigkeit auffüllen. Dann bringt man die Flüssigkeit noch einmal zum Kochen, läßt Grieß, Sago oder Kartoffelmehl einlaufen und garkochen. Apfelstückchen und Zucker hinzugeben und noch mit durchziehen lassen. Speise in eine Glasschüssel füllen.

Kürbisspeise.

¾ l entrahmte Frischmilch, 30 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 70 g Kartoffelmehl, etwa 250 g gekochter Kürbis (süß oder süßsauer) mit ⅛ l Saft.

Die kochende Milch mit dem angerührten Kartoffelmehl binden, Kürbissaft und Kürbisstückchen dazugeben, mit Zucker abschmecken und in eine Glasschüssel füllen.
Man kann die Flammerimasse und Kürbisstückchen auch schichtweise einfüllen. Die Speisen mit Rhabarber und Stein- oder Beerenobst werden entsprechend zubereitet.

Grießschaum.

¾ l Flüssigkeit (Wasser oder verdünnter Fruchtsaft oder entrahmte Frischmilch), 90 g Grieß, 1 Prise Salz, etwa 50 g Zucker (bei süßem Fruchtsaft bleibt natürlich der Zucker weg).

In die kochende Flüssigkeit unter Rühren den Grieß einstreuen, ausquellen lassen, vom Feuer nehmen und die Masse in einer tiefen Schüssel (Porzellan oder Steingut) ungefähr ½ Stunde kräftig schlagen, bis sie recht schaumig ist.

Milchschaum (Falsche Schlagsahne).

½ l entrahmte Frischmilch, 25 g Mehl, etwas Wasser, 25 g Zucker, 1 Vanillezucker.

In die kochende Milch das angerührte Mehl einlaufen und garkochen lassen. Man läßt alles recht kalt werden (evtl. über Nacht stehen lassen), gibt dann den Zucker dazu und schlägt am besten von oben nach unten, bis die Masse ganz schaumig ist.

Abendessen

Birnengemüse mit Klößen.

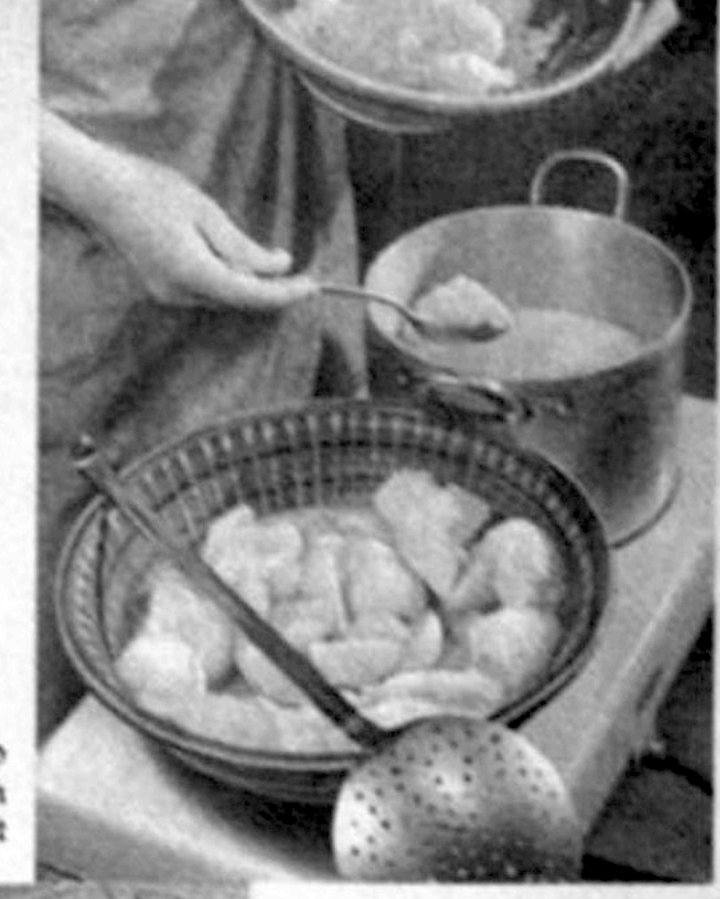
1 kg Birnen, ½ l Wasser, evtl. 1 Stück Zimt, 2 Eßlöffel Zucker, 60 g Speck, 30—40 g Mehl, Salz und Essig nach Geschmack.
Klöße: ½ l entrahmte Frischmilch, 125 g Grieß, 20 g Fett, Salz, 25 g Zucker, 750 g Pellkartoffeln, 1 Ei, Salzwasser zum Kochen.

Die geschälten, halbierten Birnen in der Zuckerlösung garkochen (aber nicht zerfallen lassen!). Speck in Würfel schneiden und ausbraten. Das Mehl dazugeben, mit dem Birnenwasser auffüllen und zu einer nicht zu dicken Tunke verkochen lassen. Birnen wieder dazugeben und mit Essig, Salz und Zucker abschmecken.
Für die Klöße: Milch und Fett aufkochen, den Grieß einstreuen und unter Rühren ausquellen lassen, bis sich die Masse vom Topfboden löst. Den abgekühlten Grießbrei mit den abgezogenen, geriebenen Kartoffeln, Salz und dem Ei mischen, mit einem, in heißes Wasser getauchten Eßlöffel Klöße abstechen, in dem kochenden Salzwasser garziehen lassen und mit dem Birnengemüse anrichten.

Gemüsenudeln.

250 g Möhren, 2—3 Stangen Lauch (Porree), 1 Knolle Sellerie oder noch anderes Gemüse, 250 g Hackfleisch, Zwiebeln, 40 g Fett (oder an Stelle von Fleisch und Fett etwa 80 g Speck), 250 g Nudeln oder Makkaroni, auch selbstgemachte Nudeln (siehe Seite 14).

Nudeln wie üblich in Salzwasser garkochen. In der Zwischenzeit hat man in dem zerlassenen Fett die gewürfelten Zwiebeln mit dem in Stifte geschnittenen Gemüse und dem zerpflückten Hackfleisch angeröstet und nach Auffüllen von etwas Gemüsebrühe oder Wasser gargekocht. Zum Schluß gibt man die abgetropften Nudeln dazu, schwenkt alles gut durch und läßt heiß werden.



Das Birnengemüse wird mit lockeren Grießklößen umlegt

Pilzgraupen (E).

750 g Pfifferlinge oder andere Pilze, 250 g Graupen, Gemüse- oder Knochenbrühe, Salz, 20 g Fett, gehackte Petersilie.

Die am Abend vorher in $^3/_4$ l Wasser eingeweichten Graupen mit dem Einweichwasser und etwas Gemüsebrühe oder Knochenbrühe 5—10 Minuten ankochen und in der Kochkiste ausquellen lassen. In der Zwischenzeit werden die sorgfältig verlesenen und gründlich gewaschenen Pilze in dem Fett gargedünstet. Dann gibt man sie zwischen die Graupen, schmeckt ab und streut beim Anrichten reichlich gehackte Petersilie über.



Rote Rüben mit Speck

Rote Rüben mit Speck (S).

1 kg Rote Rüben, 50 g Speck (auch magerer Speck), 1 Zwiebel oder Lauch (Porree) 30 g Mehl, zum Abschmecken Essig, Zucker und geriebener Meerrettich, $^1/_4$ l Gemüsebrühe oder Wasser, nach Geschmack auch saure Milch oder Buttermilch.

Rote Rüben mit der Schale dämpfen oder kochen, abziehen und in Würfel schneiden. Aus Speck, Zwiebel, Mehl und Flüssigkeit bereitet man eine sämige Tunke, gibt die roten Rüben hinein, schmeckt mit Essig, Salz, Zucker und Meerrettich kräftig ab und läßt das Gemüse durchziehen.

Kartoffelauflauf mit Fleischeinlage (R).

Fleischteig: 1—2 Zwiebeln oder Lauch (Porree), Fleischreste (gekocht oder gebraten) oder 250 g rohes Hackfleisch, 2 eingeweichte, ausgedrückte Brötchen; 1 kg Pellkartoffeln, $^1/_2$ l entrahmte Frischmilch oder Buttermilch, je nachdem mit Fleisch- oder Gemüsebrühe verdünnt (falls vorhanden: Tunkenreste), 1 Ei, Salz.

Die abgezogenen, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln abwechselnd mit dem Fleischteig in eine gefettete Auflaufform schichten. (Die oberste Schicht muß Kartoffeln sein.) Die mit dem Ei verquirlte Milch darübergießen und etwa $^3/_4$ Stunde überbacken.

Kartoffel-Spargel-Auflauf.

1—$1^1/_2$ kg Pellkartoffeln, 750 g Spargel, 60 g Mehl, 1 Ei, Salz, $^1/_4$ l entrahmte Frischmilch, 40 g Fett.

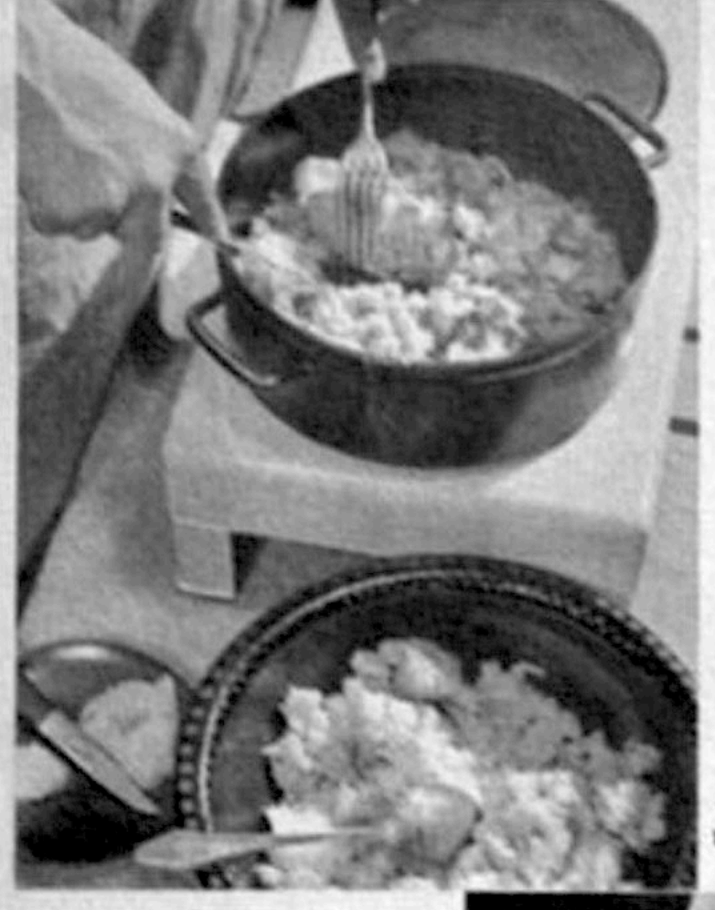
Den mit wenig Wasser gedünsteten Spargel abwechselnd mit den abgezogenen, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform einschichten. Aus Fett, Mehl und Spargelwasser eine sämige Tunke herstellen, an die man zum Schluß das mit der Milch verquirlte Ei gibt. Beim Übergießen muß man vorsichtig mit der Gabel lockern, damit die Tunke den ganzen Auflauf binden kann. Semmelbrösel obenauf streuen und eine halbe Stunde backen.

Die **Spargelkartoffeln** sind auch sehr schmackhaft, wenn man sie nicht überbäckt. Man kann dann natürlich das Ei einsparen.

Selleriemus mit Kartoffelbrei.

1—2 große Sellerieknollen (1 kg); 1 kg Kartoffeln, $^1/_4$ bis $^1/_2$ l entrahmte Frischmilch, Salz; 50 g Speck oder 40 g Fett, 2 Zwiebeln oder Lauch (Porree).

Die sauber gebürsteten, geschabten oder dünn geschälten Sellerieknollen in Würfel schneiden, mit wenig Wasser garkochen, durch ein Sieb streichen und unter der fertigen Kartoffelbrei rühren. Mit ausgebratenen Speck- und Zwiebelwürfeln zu Tisch geben. — Falls man noch Selleriewasser übrigbehält, kann man dies zum Auffüllen von Suppen und Tunken verwenden.



Der Kartoffelschmarrn wird in der Pfanne zerrissen



Buttermilchpfannkuchen: Die Pfanne wird mit einer in zerlassenes Fett getauchten Zwiebel ausgerieben

Kürbiskartoffelgericht (E).

1 kg Kürbisstückchen, 25 g Fett, Zwiebeln oder Lauch (Porree), 30 g Mehl, Salz, Zucker, 250 g Äpfel oder Tomaten oder die entsprechende Menge Tomatenmark, 1 kg Kartoffeln.

In dem zerlassenen Fett Zwiebelwürfel und Kürbisstückchen andünsten und leicht bräunen (nach Geschmack mit etwas gebräuntem Zucker). Die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln und die in Viertel geschnittenen Äpfel oder Tomaten hinzugeben, mit heißem Wasser oder Gemüsebrühe auffüllen und garschmoren, nach Geschmack etwas saure Milch dazu geben. Zum Schluß mit dem angerührten Mehl binden.

Himmel und Erde.

1—1½ kg rohe Kartoffeln, 500 g Äpfel, 10 g Fett, ¼ l entrahmte Frischmilch, Zwiebeln oder Lauch, Salz.

Die in Würfel geschnittenen Kartoffeln in wenig Wasser garkochen, stampfen und mit der heißen Milch schaumig rühren. Die Äpfel gibt man entweder als Apfelmus oder als gekochte Apfelstückchen mit dem Saft darunter. Zwiebeln mit wenig Fett und etwas Wasser gardünsten und beim Anrichten darübergeben.

Gebackene Kartoffelscheiben mit Äpfeln (S).

1—1½ kg Pellkartoffeln, 750 g Äpfel, 40 g Fett, evtl. Zwiebeln oder Lauch (Porree), Salz, Thymian.

Das Fett in einer Pfanne zerlassen und abgezogene, in dünne Scheiben geschnittene Kartoffeln hineingeben, darüber die ebenfalls in Scheiben geschnittenen Äpfel und die Gewürze. Pfanne fest zudecken und alles langsam dünsten lassen, bis die Kartoffeln goldgelb und die Äpfel gar sind. Dann gießt man etwa 3 Eßlöffel Wasser seitlich in die Pfanne, daß sich die Kartoffeln lösen und in eine Schüssel geschoben werden können.

Kartoffelschmarrn.

1½ kg Pellkartoffeln, 2 Brötchen, etwa ⅛ l entrahmte Frischmilch, Bratfett.

Kartoffeln heiß abziehen und mit der Gabel zerdrücken. Die inzwischen in Würfel geschnittenen und mit der heißen Milch gebrühten Brötchen darunter mischen, mit wenig Fett rösten, mit 2 Gabeln zerreißen und sofort zu Tisch geben.

Buttermilchpfannkuchen (S).

¾ l Buttermilch, 375 g Mehl, 1 Teelöffel Backpulver, Salz, Bratfett und eine halbe Zwiebel zum Ausfetten der Pfanne (siehe Bild).

Alle Zutaten zu einem „Eierkuchenteig" verrühren und in der ausgefetteten Pfanne dünne Pfannkuchen backen.

Leineweber (S).

1 kg Pellkartoffeln, ½ l entrahmte Frischmilch, etwa 250 g Mehl, 1 Ei, Salz. Zum Ausfetten der Pfanne etwas Fett und eine halbe Zwiebel (siehe Bild).

Mehl, Milch, Salz und Ei zu einem dickflüssigen Eierkuchenteig verquirlen, mit der in Fett getauchten Zwiebel die Pfanne ausfetten, abgezogene, dünne Kartoffelscheiben hineingeben, einen Löffel Eierkuchenteig darübergießen und von beiden Seiten backen.

Kartoffeln mit Buttermilch (S).

1½ kg Kartoffeln, 50 g Speck oder 30 g Fett, ½ l Buttermilch, 1 Teelöffel Kartoffelmehl, Salz.

Zu den mit wenig Wasser fast gargekochten gewürfelten Kartoffeln gibt man die mit dem Kartoffelmehl verquirlte heiße Buttermilch und den ausgebratenen Speck und läßt gar werden.

Bröckelgötzen (S).

1½ kg Pellkartoffeln, 80 g Mehl, Salz, etwas Öl oder Fett zum Backen.

Abgezogene geriebene Kartoffeln, Mehl und Salz locker mischen (nicht kneten!) und etwa 1 cm dick in eine Pfanne mit etwas heißem Fett drücken, backen, bis auf der Unterseite eine schöne Kruste entstanden ist. Beim Anrichten stürzen, so daß die Kruste nach oben kommt, dazu Preiselbeeren oder süßsauren Kürbis reichen.

Norddeutsches Kartoffelgericht.

1½ kg Kartoffeln, Zwiebeln oder Lauch (Porree), 80 g durchwachsener Speck, gewiegte Petersilie, Borretsch, Salz.

Die geschälten, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln mit Salz, Zwiebel- und Speckwürfeln mischen, mit wenig Wasser aufkochen und bei wiederholtem Umschütteln langsam gardünsten. Vor dem Auftragen gehackte Kräuter untermischen.

Backblechkartoffeln.

1—1½ kg Kartoffeln, Salz, eine Speckschwarte zum Fetten des Bleches.

1. Art: Kartoffeln in der Schale ganz sauber bürsten, halbieren und mit der Schnittfläche evtl. in Kümmel tauchen, auf das gefettete Backblech setzen und im Ofen backen. Backzeit etwa ½ Stunde.

2. Art: Kartoffeln dünn schälen, in fingerdicke Scheiben schneiden. Scheiben nebeneinander auf ein eingefettetes Backblech geben und erst bei schwacher, dann bei stärkerer Hitze backen. Während der Backzeit einmal umdrehen. Vor dem Auftragen nach Geschmack etwas salzen.



Die halbierten Kartoffeln werden auf dem gefetteten Backblech gar gebacken (1. Art)



Auch in Scheiben geschnitten kann man Kartoffeln auf dem Blech backen (2. Art)

Husarensalat.

½ kg Pellkartoffeln, etwa 250 g Rote Rüben, 1 Knolle Sellerie, 20 g Öl oder Fett, 1 Zwiebel oder Lauch (Porree), 40 g Mehl, ¼ l Wasser oder Gemüsebrühe oder entrahmte Frischmilch, Essig, Salz und Zucker.

Aus Fett, Zwiebel, Mehl und Flüssigkeit eine sämige Tunke herstellen und unter Rühren abkühlen lassen. Die gargedämpften, abgezogenen und in Würfel geschnittenen Kartoffeln und roten Rüben hineingeben, zuletzt den geraffelten Sellerie untermischen und abschmecken. Man läßt den Salat gut durchziehen.

Russischer Salat.

½ kg Rotkohl, 250 g Äpfel, 1 saure Gurke, 1 Stück Meerrettich, Essig, Salz, Zucker, evtl. 1 Eßlöffel Öl.

Rotkohl fein hobeln oder schneiden, mit Essig, Zucker und Salz mischen, mürbe stampfen und eine Stunde pressen. Dann gibt man die gewürfelten Äpfel, Gurken, den geriebenen Meerrettich und evtl. Öl dazu und läßt den Salat noch einige Zeit durchziehen.

Ofenschlupfer.

8—10 Brötchen oder 500 g Brot, 80 g Zucker, evtl. Vanillezucker, 1 l entrahmte Frischmilch, 1 Prise Salz, 60 g Rosinen.

Brötchen oder Brot in dünne Scheiben schneiden, abwechselnd mit Rosinen in eine gefettete Auflaufform füllen, Milch mit Zucker und Salz verrühren, darüber gießen, ½ Stunde ziehen lassen und dann ¾ Stunde backen.

Buttermilchküchle.

375 g Mehl, 20 g Hefe, 1 Teelöffel Zucker, etwa ⅛ l Buttermilch, 40 g Fett, Salz.

Man stellt wie üblich einen Hefeteig her (siehe Seite 24), aus dem man „Küchle" formt, die man auf ein eingefettetes Blech setzt und noch einmal gehen läßt, mit Buttermilch bestreicht und bei guter Hitze bäckt.

Blaubeerspeise (S).

½ kg Blaubeeren, 60 g Zucker, 5 Brötchen.

Die in Würfel geschnittenen Brötchen in eine Schüssel geben und die mit dem Zucker aufgekochten Blaubeeren heiß darüber gießen. Die Speise muß ein paar Stunden stehen, damit der Saft durchziehen kann.

Hefeauflauf.

375 g Mehl, 25 g Hefe, knapp ⅛ l Wasser oder entrahmte Frischmilch, 50 g Zucker, 1 Prise Salz, 30 g Fett, nach Geschmack 50 g Rosinen oder Korinthen.

Aus den angegebenen Zutaten bereitet man einen lockeren Hefeteig (siehe Seite 24), den man in einer gefetteten Auflaufform etwa ¾ Stunde bäckt. Man gibt dazu Kompott, eine Frucht- oder Vanilletunke.

Hefeklöße stellt man aus dem gleichen Teig her, in den man evtl. noch ein Ei gibt: Aus dem Teig nicht zu große Klöße formen. Auf einem bemehlten Brett noch einmal aufgehen lassen. Über einen breiten, halb mit kochendem Wasser gefüllten Topf ein Tuch binden. Die Klöße in einiger Entfernung voneinander darauf setzen, eine Schüssel darüber decken. Sie sind etwa nach 10 Minuten gar. (Garprobe!)

Hefeplinsen.

375 g Mehl, 25 g Hefe, etwa ⅜ l Wasser oder entrahmte Frischmilch, 1 Teelöffel Salz, 50 g Zucker. Zum Ausfetten der Pfanne ½ Zwiebel und etwas Fett (siehe Bild S. 20).

Das gesiebte Mehl mit der Flüssigkeit und der



Hefeplinsen bäckt man in der Stielpfanne



Sellerie-Frischkost: man reibt den rohen Sellerie in die fertige Tunke

aufgelösten Hefe verrühren und mit Salz und Zucker würzen. ¾ Stunde gehen lassen. Teig löffelweise in die gefettete Pfanne geben und die Plinsen auf beiden Seiten backen.

Apfelplinsen stellt man entsprechend her. Man gibt, wenn der Teig in der Pfanne anfängt fest zu werden, jeweils einige Apfelscheiben darauf.

Apfeltunke (S).

250 g Äpfel, ½ l Wasser, 50 g Zucker, 1—2 Teelöffel Essig, 2 Teelöffel Kartoffelmehl.

Geschälte Äpfel (Schalen für Tee) in kleine Würfel schneiden und in dem Wasser kurz kochen. Das mit Essig und etwas Wasser verquirlte Kartoffelmehl dazu geben, garkochen lassen und mit Zucker abschmecken. — Man gibt die Tunke zu Klößen, Breien oder Aufläufen.

Frischkost

In dem Heft „Frischkost an jedem Tag", das in der gleichen Schriftenreihe als 20-Pfg.-Heft erschienen ist, ist ausführlich über Frischkost (Gerichte aus rohem Gemüse oder Obst) berichtet worden. Hier sollen nur einige Beispiele gebracht werden, denn es ist wichtig, daß Frischkost täglich die gekochte Nahrung als „Zukost" ergänzt — besonders im Winter und Frühjahr.

Mengenangaben sind absichtlich nicht gebracht. Es muß dem Einzelnen überlassen bleiben, seine Menge zu wählen. Man wird sich zunächst mit kleinen Mengen daran gewöhnen.

Spinat.

Vorbereitung: 10 Minuten in Salzwasser (1 Teelöffel Salz auf 1 l Wasser) legen und gut waschen, dann erst Würzelchen abschneiden. Mehrere Blätter, die von den größeren Stielen befreit sind, werden ineinandergerollt und in feine Streifen geschnitten.

Zubereitung: Anmengen mit Essig oder Zitrone, etwas Öl oder Buttermilch oder mit gekochter Mayonnaise (siehe Seite 21), Kräuter je nach Wahl: Zwiebel, Petersilie, Selleriegrün, Schnittlauch, Bohnenkraut, Dill.

Möhren (gelbe Rüben, Karotten).

Vorbereitung: Waschen und schälen oder schaben, fein raspeln. Junge Möhren brauchen nur gut abgebürstet zu werden.

Zubereitung: Anmengen mit Buttermilch oder Essig oder Zitrone und wenig Öl oder mit gekochter Mayonnaise (siehe Seite 21). Kräuter je nach Wahl: Petersilie, Basilikum, Bibernell.

Gute Mischungen: Mit jungen Erbsen oder mit Sellerie und Äpfeln.

Sellerie.

Vorbereitung: Gut bürsten, dünn schälen oder schaben. Sofort weiter verarbeiten! (Sellerie wird durch längeres Stehen unansehnlich.)

Zubereitung: Gleich in die fertige Tunke — aus Milch und Essig oder Zitrone — raffeln. Kräuter je nach Wahl: Sellerieblättchen, Borretsch, Petersilie, Sauerampfer.

Gute Mischungen: Mit Möhren oder mit Äpfeln zu gleichen Teilen.

Rot- und Weißkohl (Kraut)
genau so auch Spitzkohl und Wirsing.

Vorbereitung: Äußere Blätter entfernen, Kohl halbieren, Strunk herausschneiden, kurz waschen, fein hobeln, evtl. hinterher noch hacken. Bei sehr festem Kohl kann man auch raffeln. Pressen — etwa eine Stunde vor der Zubereitung — und hinterher stampfen, dadurch wird der Kohl zarter (äußere Blätter und Strünke für Gemüsebrühe, siehe Seite 8).

Zubereitung: Mit Essig oder Zitrone und evtl. etwas Öl, Zwiebeln oder mit gekochter Mayonnaise (siehe Seite 21). Kräuter je nach Wahl; alle Kräuter sind verwendbar.

Gute Mischungen: Weißkohl und Rotkohl zu gleichen Teilen.

Sauerkraut.

Vorbereitung: Nicht waschen oder wässern! Mit dem Wiegemesser fein hacken, bis keine langen Fäden mehr vorhanden sind.

Zubereitung: Mit Buttermilch oder wenig Öl und Zwiebeln oder mit gekochter Mayonnaise (siehe Seite 21), abschmecken mit gewürfelten, rohen Äpfeln und Gewürzgurke.

Rote Rüben (Rote Beete).

Vorbereitung: Gut bürsten, schälen, raffeln oder durchdrehen.

Zubereitung: Rote Rüben mischt man stets mit etwas Rettich oder man schmeckt mit geriebenem Meerrettich ab. Anmengen mit Essig oder Zitrone und wenig Öl oder mit etwas gekochter Mayonnaise (siehe unten), nach Geschmack mit ein paar geriebenen Äpfeln. Kräuter je nach Wahl: Basilikum, Petersilie, Zwiebel oder Lauch, evtl. Kümmel.

Kohlrüben (Steckrüben).

Vorbereitung: Gut schälen und holzige Teile entfernen, raffeln oder durchdrehen.

Zubereitung: Mit Milch (entrahmter Frischmilch) und Essig oder Zitrone. Kräuter je nach Wahl: Petersilie, Borretsch, Kresse, Sauerampfer, Majoran, Tripmadam.

Kürbis.

Vorbereitung: Schälen und in Scheiben oder kleine Würfel schneiden oder raffeln.

Zubereitung: Außer süßer Zubereitung (einfaches Einzuckern und Hinzufügen von Zitronensaft) kann man Kürbis anmengen mit Essig oder Zitrone, Öl oder gekochter Mayonnaise (siehe unten). Kräuter je nach Wahl: Petersilie, Borretsch.

Gute Mischungen: Mit Apfel, Sellerie.

„Gekochte Mayonnaise".

¼ l entrahmte Frischmilch, 25 g Mehl oder Kartoffelmehl (oder 1 Ei und 1 gehäufter Teelöffel Mehl oder Kartoffelmehl), 1 Eßlöffel Öl, 2 Eßlöffel Essig, Salz. — Das Öl kann auch wegbleiben.

Sämtliche Zutaten werden gründlich verschlagen und bei schwachem Feuer — evtl. im Wasserbad — dauernd gerührt, bis alles zum Kochen kommt. Man läßt einmal aufwallen und stellt dann die Mayonnaise zum Abkühlen beiseite. Man muß noch ab und zu umrühren.

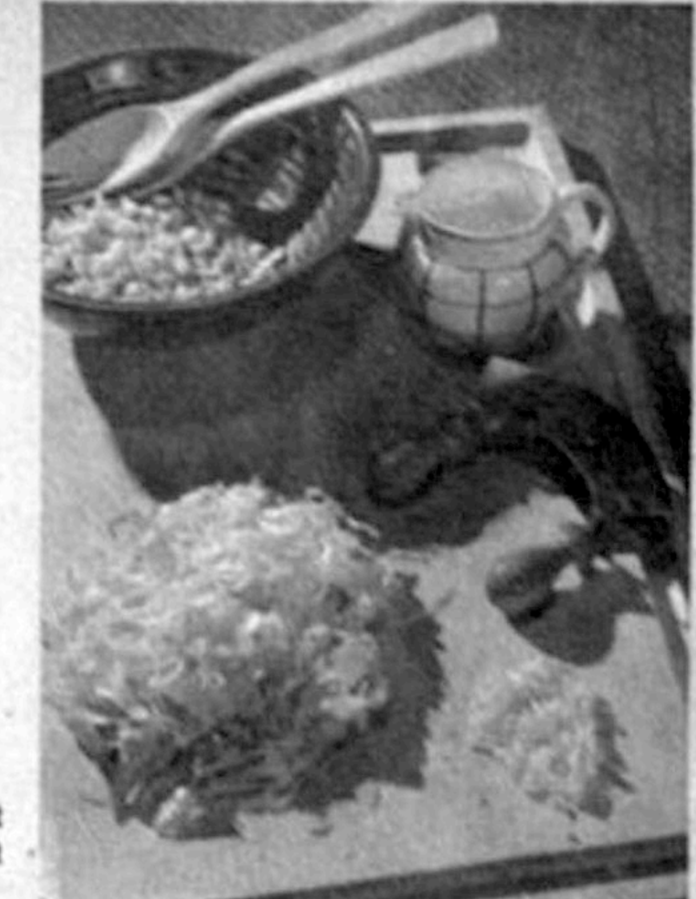
Je nach Verwendung gibt man nach dem Abkühlen Senf, gewiegte Kräuter, gehackte Zwiebeln, Gewürzgurken, Äpfel oder auch Tomatenmark dazu.

Gewürzkräuter

machen das Essen schmackhaft und haben gesundheitlichen Wert (siehe Seite 1). Beim Hacken der frischen Kräuter ist zu beachten, daß das Holzbrett vorher mit kaltem Wasser überspült wird, damit der Saft nicht ins Holz einzieht. — Die gebräuchlichsten Kräuter werden wie folgt verwendet:

	Suppen	Kartoffeln	Fleisch	Tunken	Salat	Gemüse- und Eintopf	Brotaufstriche
Basilikum	+		+		+	+	+
Beifuß		+	+				
Bohnenkraut		+				+	
Borretsch	+			+	+		+
Dill		+	+	+	+		+
Estragon..........				+	+	+	+
Kerbel	+			+	+		+
Kümmel..........		+	+			+	
Liebstöckel	+		+			+	
Majoran		+	+			+	
Pimpinelle	+				+		+
Tripmadam	+			+	+	+	
Thymian			+		+		
Zitronenmelisse ..					+		+

Nach Geschmack zusammengestellte Kräutermischungen können natürlich überall verwendet werden.



Rohes Sauerkraut zum Salat



Eine gekochte Mayonnaise schlägt man im Wasserbad, bis sie dicklich wird

Brotaufstriche

1. Herzhaft.

Aufstriche durch eine Mehlschwitze gebunden.

Man stellt sich zuerst die Grundmasse her:

30 g Fett, 60 g Mehl, ⅛—¼ l Wasser oder entrahmte Frischmilch, Salz.

Man röstet das Mehl mit dem Fett gut durch ohne es zu bräunen, füllt dann mit der heißen Flüssigkeit auf und kocht einen dicken Brei, den man während des Abkühlens häufig umrührt, damit sich keine Haut bilden kann.

Dann gibt man wahlweise als geschmackgebende Zutaten hinzu:

Tomatenmark; oder
Senf, Kräuter und gehackte Gurken; oder
R durchgedrehtes Fleisch, gehackte Gurken, Zwiebeln bzw. Lauch; oder
Möhrenbrei, Zwiebeln bzw. Lauch, Petersilie; oder
R Pilze (auch getrocknete, die man einweicht, weich dünstet oder schmort und fein hackt) und Kräuter; oder
geriebenen Meerrettich; oder
roh geraffelten Sellerie oder garen Selleriebrei; oder
R geriebenen Käse, evtl. Kräuter (Schnittlauch).

Streckbutter.

Man stellt sich die gleiche Masse her wie oben und gibt nach dem Abkühlen 50 g schaumig gerührte Butter oder Margarine darunter.



Den Kindern schmeckt zur Milch ein Brot mit Buttermilchhonig ausgezeichnet



Zum Hefeaufstrich gibt man die zerbröckelte Hefe ins heiße Fett

Hefeaufstrich.

100 g Hefe, 20 g Fett, Zwiebeln oder Porree (Lauch), 1 Eßlöffel Brösel, 1/16 l Wasser, Salz, evtl. Kümmel.

In heißem Fett läßt man gehackte Zwiebel gelb werden und die zerbröckelte Hefe zergehen. Dann gibt man die Semmelbrösel und das Wasser dazu und läßt alles zusammen zu einem Brei einkochen, den man nach dem Abkühlen mit Salz und gehacktem Kümmel vermengt. Statt Kümmel kann man auch Basilikum oder Schnittlauch verwenden.

Leberpaste (R).

Etwa 100 g Leber (Rest), 1 Zwiebel oder Lauch (Porree), Salz, etwas Fett zum Braten, 3 große, gekochte Kartoffeln, 1 saure Gurke, Kräuter, Senf.

Die Leber wird mit der Zwiebel angeschmort, dann mit allen anderen Zutaten durch die Maschine gegeben und zuletzt kräftig abgeschmeckt.

Quirlfett.

125 g fetter Schweinebauch oder magerer Speck, 2 alte Brötchen, 2 große Zwiebeln oder Lauch (Porree), 1 Teelöffel Thymian, etwas Beifuß, Basilikum, Salz.

Der mit wenig Wasser weichgedünstete Schweinebauch wird durch die Maschine gedreht, ebenso Brötchen und Zwiebeln. Dann gibt man die Masse mit den Gewürzen in die Pfanne, gießt die restliche Dünstbrühe zu und brät alles unter häufigem Wenden gut durch. Man hebt die Masse in einer Porzellanschüssel auf und verwendet sie als Brotaufstrich oder gibt sie zu Pellkartoffeln.

Apfelschmalz.

100 g Schmalz, 125 g Zwiebeln oder das Weiße vom Lauch (Porree), 500 g säuerliche Äpfel, Majoran oder Thymian.

Apfel- und Zwiebelwürfel dünstet man an, gibt dann das Schmalz dazu, läßt alles unter Rühren ausbraten und stellt es kalt.

Kochkäse.

250 g Quarg, 1 Teelöffel Butter oder Margarine, 1/4 l entrahmte Frischmilch.

Den trockenen Quarg läßt man etwa 1 Woche an einem warmen Ort mit einem Tuch bedeckt stehen und reif werden, ab und zu wird er mit der Gabel umgerührt. Der Käse muß durch und durch glasig sein. Dann gibt man in einen nicht abgesprungenen Topf die Margarine, darauf den Käse und fügt die heiße Milch hinzu. Unter dauerndem Rühren läßt man alles noch einmal aufkochen (Vorsicht, brennt leicht an!) und stellt kühl. Der Kochkäse hält sich ungefähr 1 Woche. Er wird mit Salz und Kümmel gewürzt.

Brotaufstriche mit Quarg.

Der Quarg wird durch ein Sieb gegeben, mit etwas entrahmter Frischmilch oder Buttermilch angerührt und dann wahlweise vermengt mit:

Tomatenmark — geriebenem Rettich — geriebenen Äpfeln — feingeschnittenem, eingeweichtem Backobst — geriebenen Äpfeln, roten Rüben und Meerrettich — geriebenen Möhren mit frischen Kräutern.

Gemüsebrotaufstrich.

4 Mohrrüben, ½ Knolle Sellerie, 2 Äpfel, 1 Gewürzgurke, 1 kleine Zwiebel oder Lauch (Porree), 60 g Quarg, Salz, 1 Eßlöffel gehackte Kräuter.

Die Gemüse und Äpfel werden geputzt, gewaschen und fein geraspelt. Den Quarg streicht man durch ein Sieb und vermengt ihn mit dem Gemüse und den übrigen Zutaten.

Meerrettich-Apfel-Brotaufstrich
(für den sofortigen Verbrauch).

1—3 Teelöffel Meerrettich, 3—4 Äpfel.

Die mit der Schale geriebenen Äpfel schmeckt man mit geriebenem Meerrettich ab.

2. Süß

Aufstrich aus Fruchtsaft.

½ l Fruchtsaft (nach Belieben: Holunder-, Kirsch-, Johannisbeer-, Himbeer-, Erdbeer-) und Zucker nach Geschmack, 80 g Mehl oder Kartoffelmehl.

Wenn der Vorrat von Marmeladen und Mus zu Ende geht, kann sich die Hausfrau dadurch helfen, daß sie Obstsäfte andickt und als Brotaufstrich verwendet. Nur so viel davon herstellen, daß die Masse in spätestens 4 Tagen verbraucht ist.

Gekochter Honig.

½ l Buttermilch oder Molke, 250 g Zucker, evtl. Zitronenschale oder Vanillezucker.

Buttermilch oder Molke und Zucker bringt man unter Rühren zum Kochen und kocht etwa ½ Stunde, bis die Masse dicklich und honigähnlich wird. Nach Belieben kann man noch 250 g geriebene Äpfel mitkochen.

Getränke

1. Warme Getränke.

Deutscher Tee.

Hierbei kann sich jeder den Tee heraussuchen, der seinem Geschmack am besten zusagt. Auch Mischungen kann sich jeder nach Geschmack selbst zusammenstellen. Es folgt eine Übersicht über die gebräuchlichsten Tees.

Art	Menge auf 1 l Wasser	Zubereitung	Mischung
Beerenblättertee (Erdbeerblätter, Brombeerblätter Himbeerblätter, Heidelbeerblätter, Blätter von schwarzen Johannisbeeren)	2 Eßlöffel getrocknete Blätter	Aufguß 10 Minuten ziehen lassen	einzeln oder gemischt
Apfelschalentee	2 Eßlöffel getrocknete Schalen	kalt ansetzen, 5—10 Minuten kochen	mit Hagebuttentee
Hagebuttentee (Schalen und Kerne)	2 Eßlöffel	12 Stunden einweichen, kalt ansetzen, 10 Minuten kochen lassen	
Pfefferminztee	1 Eßlöffel	Aufguß	

Milchkaffee.

2 gehäufte Eßlöffel gemahlener Kaffee (ein beliebiger Malz- oder Kornkaffee), ¾ l Wasser, ½ l entrahmte Frischmilch.

Der gemahlene Kaffee wird mit dem Wasser gut durchgekocht, etwas ziehen gelassen und dann durch ein Sieb in die erhitzte, entrahmte Frischmilch gegeben.

Punschgetränke eignen sich vorzüglich für den festlichen Tisch, sie werden hergestellt aus Süßmost oder Obstsaft und deutschem Tee (bes. Apfel-, Brombeer- und Hagebuttentee).

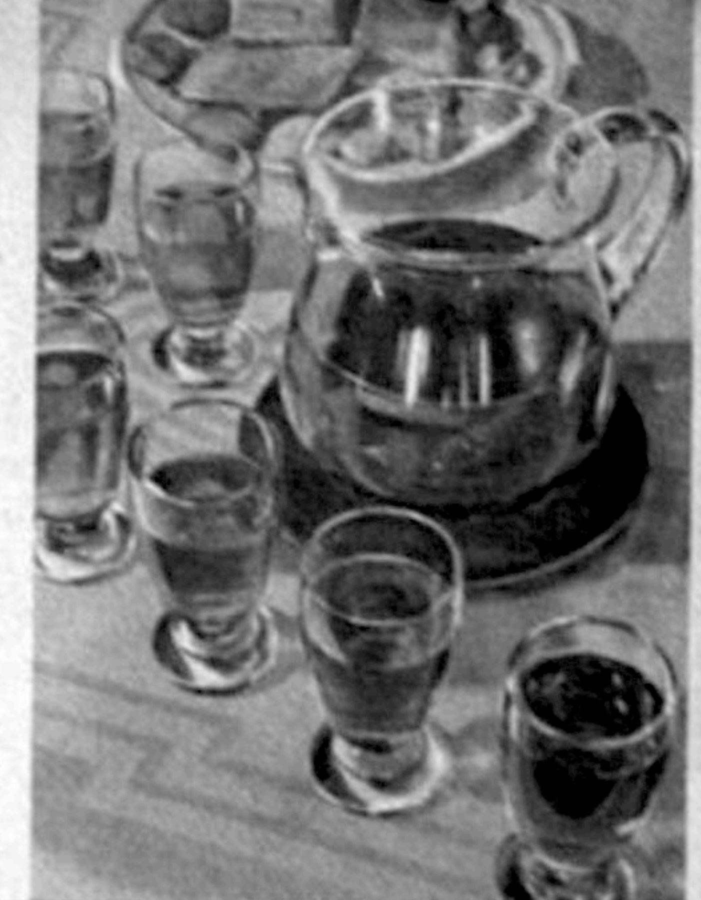
Teepunsch.

1 l Süßmost (Apfel-, Kirsch- und Johannisbeermost nach Belieben gemischt oder einzeln), Saft einer Zitrone oder etwas ungesüßter Rhabarbermost, 1 l nicht zu starker heißer Tee, evtl. ein Stück Zitronenschale, Gewürz nach Geschmack.

Man mischt alle Zutaten mit dem heißen Tee und läßt das Ganze bei mäßiger Hitze evtl. im Wasserbad noch einige Zeit ziehen. Darf nicht kochen!

2. Kalte Getränke.

In der heißen Jahreszeit kalte Tees — wie die in der Tabelle genannten —, die man je nach Geschmack mit Apfelmost oder etwas Zitronensaft vermischen kann.



Bei festlichen Gelegenheiten gibt es Teepunsch



Apfelschalentee ist goldhell und wohlschmeckend

Ein beliebtes Getränk ist auch Süßmost aller Art, mit etwas Wasser gemischt oder als sogenanntes **Milchmischgetränk** vermengt mit Milch (entrahmter Frischmilch, Buttermilch, geschlagener Dickmilch).

Einige Beispiele:

1½ l Milch: ¼ l Erdbeer- u. ¼ l Rhabarbermost,
1½ l Milch: ¼ l Apfel- u. ¼ l Hagebuttenmost,
1½ l Milch: ½ l Rhabarbermost,
1½ l Buttermilch: ½ l Quittenmost,
1½ l geschlagene Dickmilch: ½ l Johannisbeermost.

Göttertrank.

ist besonders schmackhaft. Man verquirlt Buttermilch und saure Milch zu gleichen Teilen, gibt etwas feingeriebenen Pumpernickel oder Schwarzbrot hinzu, schmeckt mit Zucker ab und stellt kühl.

Für festliche Gelegenheiten bereitet man die **„Süßmostbowlen"**. Es ist auch hier die Zusammenstellung weitgehend dem persönlichen Geschmack überlassen. Nur einige Anregungen:

Kirschbowle.

500 g reife saure Kirschen, ½ Flasche roter Traubenmost, 125 g Zucker, etwas Wasser zum Auflösen des Zuckers, ½ Flasche Johannisbeermost, 1½ Flasche Traubenmost, Selterswasser.

Die entsteinten Kirschen läßt man mit dem roten Traubensaft und einigen feingestoßenen Kernen 1½ Stunde stehen und gießt dann den Saft durch ein Sieb in das Bowlengefäß, gibt den aufgelösten Zucker, den übrigen Süßmost und das Selterswasser dazu.



Thüringer Frühstückskuchen: der mit zerlassenem Fett bestrichene Teig wird zusammengeschlagen und wieder ausgerollt

Lagentorte: man bäckt die Lagen in der Pfanne

Kalte Ente.

2—3 Flaschen Apfel- und Traubenmost, Saft von einer Zitrone oder etwa 1/8 l ungesüßter Rhabarbermost, Schale einer Zitrone, 125 g Zucker, Selterswasser.

Zu dem Most gibt man den Zitronen- oder Rhabarbersaft, Zucker und die dünn abgeschälte Zitronenschale und läßt alles etwa 1 1/2 Stunden stehen. Vor dem Anrichten nimmt man die Zitronenschale heraus, füllt mit Selters auf, gibt evtl. ein Stück Eis hinzu und zuckert dann noch etwas nach.

Über Herstellung und Verwendung von Süßmost gibt der Rezeptdienst „Große Liebe zum Süßmost" weitere Auskunft.

An Stelle von Zitrone kann man folgende Säfte oder Süßmoste verwenden:

1. ungesüßten Rhabarbersaft (Most),
2. Apfelmost,
3. Schlehen- oder Berberitzensaft,
4. Quittensaft

Quittensaft wird nach folgendem Rezept hergestellt:

Das „Pelzige" mit einem Tuch abreiben, Blüten ausstechen, Früchte abspülen und abtrocknen, mit Schale und Kerngehäuse reiben, die Masse in einen Beutel oder in ein Tuch geben und auspressen. Der Saft wird etwas trübe, dies beeinträchtigt jedoch den Geschmack nicht. Um den Saft haltbar zu machen, muß man ihn in kleinen Fläschen sterilisieren.

Tomatentrank

500 g Tomaten, 500 g Äpfel, 3 l Wasser, nach Belieben etwas Zucker.

Tomaten und Äpfel werden gewaschen, geschnitten, in dem Wasser weichgekocht und durch ein Tuch oder feines Sieb gegeben. Man kann dieses Getränk auch haltbar machen, indem man es in Flaschen füllt und sterilisiert.

Backen

Die Hausfrau braucht auch in der heutigen Zeit nicht ganz auf das Backen zu verzichten. Natürlich wird sie sich etwas umstellen und bestimmte Gebäckarten bevorzugen müssen. Sie wird in erster Linie Hefegebäck herstellen, häufig auch in Verbindung mit Kartoffeln und Möhren. Einige dieser Gebäckarten eignen sich auch gut zum Frühstück, besonders für den Sonntag. Die Zutat an Fett wird dadurch aufgewogen, daß man Brotaufstrich einsparen kann.

Noch ein praktischer Hinweis: Getrocknete Kürbiskerne können an Stelle von gehackten Mandeln oder Nüssen verwendet werden.

Hefenapfkuchen (Grundrezept für Hefeteige)

500 g Mehl (evtl. zur Hälfte Vollkornmehl), 50 g Fett, 50 g Zucker, 30 g Hefe, reichlich 1/4 l entrahmte Frischmilch, eine Messerspitze Salz, wenn vorhanden abgeriebene Zitronenschale und 80 g Rosinen. Alle Zutaten müssen lauwarm sein.

Mehl in eine tiefe Schüssel sieben, in der Mitte eine Vertiefung machen und dahinein die mit Zucker und etwas lauwarmer Milch verrührte Hefe geben. Dann rührt man vorsichtig etwas Mehl und die restliche Milch dazu und läßt das „Hefestück" etwa 10 Minuten gehen. Dann arbeitet man nach und nach alle Zutaten darunter und schlägt den Teig, bis er Blasen wirft und sich von der Schüssel löst. Ein Tuch überdecken und den Teig etwa 1 Stunde gehen lassen. Dann gibt man ihn in eine gefettete Form, läßt ihn nochmals kurz gehen und bäckt ihn bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde. (Garprobe mit einem spitzen Hölzchen!)

Kartoffelmilchbrot.

250 g Mehl, 40 g Fett, 60 g Zucker, 40 g Rosinen, 150 g gekochte, geriebene Kartoffeln, Salz, 20 g Hefe, 1/8 l entrahmte Frischmilch, evtl. abgeriebene Zitronenschale.

Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig herstellen (siehe oben). Zuletzt die Kartoffeln beigeben, ein Brot daraus formen, bei guter Hitze etwa 3/4 Stunde auf dem Blech backen.

Thüringer Frühstückskuchen.

500 g Mehl, 1/2 Teelöffel Salz, 30 g Zucker, 1/4 l entrahmte Frischmilch, 50 g Margarine, 25 g Hefe, zum Bestreuen Zucker evtl. Zimt, entrahmte Frischmilch zum Bestreichen.

Aus Mehl, Salz, Zucker, Hefe und Milch einen Hefeteig (aber ohne das Fett!) bereiten (siehe oben). Nach dem Gehen ausrollen, mit dem Fett bestreichen, zusammenfalten, wieder ausrollen. Dies mehrere Male wiederholen. Zuletzt auf einem gefetteten Blech ausrollen, mit Milch bestreichen, mit Zucker bestreuen und bei guter Hitze backen.

Bauernplatz.

500 g Mehl, 1/4 l entrahmte Frischmilch, 30 g Fett, 40 g Zucker, 1 Eßlöffel Salz, 30 g Hefe.

Alle Zutaten zu einem lockeren Hefeteig verarbeiten (siehe vorige Seite) und den Platz in einer gefetteten Kastenform bei mittlerer Hitze 1 Stunde backen.

Kürbisstollen.

500 g Mehl, 250 g Kürbis, 1/8 l entrahmte Frischmilch, 125 g Zucker, 30 g Fett, 60 g Rosinen, 30 g Hefe, eine Messerspitze Salz, evtl. Zitronenschale.

Kürbis schneiden und mit 2/3 der Milch gar kochen, durch ein Sieb rühren, Fett, Zucker, Salz, Rosinen und evtl. Zitronenschale hinzugeben. In die Mitte des in eine Schüssel gesiebten Mehles gibt man die mit der restlichen Milch und Zucker verrührte Hefe und den lauwarmen Kürbisbrei. Man rührt etwas Mehl darunter, läßt 10 Minuten gehen, wirkt dann den Teig zusammen, schlägt ihn bis er Blasen wirft und läßt noch einmal eine Stunde gehen. Einen Stollen daraus formen und 1 bis 1 1/4 Stunde backen. — Nach Belieben den fertigen noch warmen Stollen mit Margarine oder Butter bestreichen und mit Zucker bestreuen.

Lagentorte.

375 g Mehl, 1 Ei, 80 g Zucker, 30 g Butter oder Margarine, 3/4 Backpulver, knapp 1/8 l entrahmte Frischmilch.

Aus den Zutaten einen geschmeidigen Teig kneten und 1/2 cm dick ausrollen. Teigplatten in Tellergröße ausschneiden und in einer gefetteten Pfanne zugedeckt langsam gar backen. Kuchen solange sie noch warm sind mit Marmelade bestreichen und mehrfach aufeinanderlegen.

Gewürzkuchen.

60 g Fett, 250 g Zucker, Pfefferkuchengewürz, evtl. 50 g Kakao, 200 g geriebene, rohe Möhren, 500 g Mehl, 1 Backpulver, etwa 1/8 l entrahmte Frischmilch, 75 g Zitronat.

Fett, Zucker, Gewürz (und evtl. Kakao) gut verrühren. Möhren und das mit dem Backpulver gemischte, gesiebte Mehl abwechselnd mit der Milch hinzugeben. Zuletzt das gewürfelte Zitronat untermischen. Der Teig wird in einer gefetteten evtl. mit gefettetem Papier ausgelegten Kastenform 60—70 Minuten bei schwacher Mittelhitze gebacken.

Kartoffelbrezeln.

250 g Mehl, 250 g gekochte, geriebene Kartoffeln, knapp 1/4 l entrahmte Frischmilch, 20 g Fett, 30 g Hefe, 40 g Zucker.

Aus allen Zutaten einen Hefeteig herstellen (siehe Seite 24). Zuletzt die Kartoffeln zugeben. Nachdem der Teig gegangen ist, Brezeln formen, nochmals aufgehen lassen, evtl. mit grobem Zucker bestreuen und bei mittlerer Hitze backen.

Haferflockenplätzchen.

125 g Haferflocken, 150 g Mehl, 60 g Butter oder Margarine, 100 g Zucker, evtl. Vanillezucker, 1 Ei, 4 Eßlöffel entrahmte Frischmilch, Salz.

Mehl mit Haferflocken und Zucker mischen, auf ein Brett geben, in die Mitte die mit dem Ei verquirlte Milch gießen, Fettflöckchen dazugeben und alles schnell zusammenkneten. Mit einem Teelöffel Plätzchen aufs Backblech setzen und bei mäßiger Hitze hellbraun backen.

Einfache Keks.

400 g Mehl, 100 g Zucker, 50 g Fett, 1 Ei, 4 Eßlöffel entrahmte Frischmilch, 1 Backpulver, evtl. abgeriebene Zitronenschale und Vanillezucker, Salz.

Mehl mit Zucker und Backpulver vermischt auf ein Brett geben. In die Mitte die mit dem Ei verquirlte Milch gießen, Fettflöckchen dazugeben und alles schnell zu einem Teig verarbeiten, den man einige Zeit kühl stellt. Den Teig messerrückendick ausrollen, mit dem Reibeisen mustern, kleine Rechtecke ausrädeln und auf einem gefetteten Blech bei mittlerer Hitze hellbraun backen.

Braune Pfeffernüsse.

200 g Sirup, Kunsthonig oder Marmelade, 100 g Zucker, 30 g Fett, 15 g Pottasche, 2 Eßlöffel Rosenwasser oder lauwarmes Wasser, 2 Eßlöffel entrahmte Frischmilch, 375 g Mehl, Pfefferkuchengewürz.

Sirup, Kunsthonig oder Marmelade mit dem Zucker und Fett aufkochen und zu dem Mehl geben, das man in eine Schüssel gesiebt hat. Das Gewürz, die Milch und die in dem Rosenwasser aufgelöste Pottasche hinzugeben und den Teig sehr gut durchkneten. Der Teig muß etwa 8 Tage ruhen und wird dann noch einmal durchgeknetet und zu fingerdicken Rollen geformt, von denen man 1 cm lange Stückchen abschneidet, die man mit den Händen nachformt und auf einem eingefetteten Blech bäckt. Statt Kunsthonig kann man auch den „Gekochten Honig" (s. Seite 23) nehmen.

In der „Schriftenreihe für die praktische Hausfrau" sind ferner zum Einzelpreis von 20 Pfg. folgende Hefte erschienen:

1. **Gut kochen! Gut wirtschaften!**
2. **Gut backen im eigenen Herd!**
3. **Gut nähen für den Hausgebrauch.**
4. **Gut flicken! Gut stopfen!**
5. **Guter Rat für Haus und Küche.**
6. **Was essen wir heute zum Abendbrot?**
7. **Einmachen von Obst und Gemüse.**
8. **Frühstück und Zwischenmahlzeiten.**
9. **Frischkost an jedem Tag.**
10. **Fische, nahrhaft und gesund.**

Die vollständige Schriftenreihe wird auf Wunsch in einer kostenlosen praktischen Sammelmappe geliefert.

Diese Hefte sind zu beziehen durch alle Dienststellen

der NS-Frauenschaft
des Deutschen Frauenwerkes
des Frauenamtes der DAF, Abt. V. E.
} Jeder Gau unterhält Lager in sämtlichen Heften.

Mitglieder der genannten Organisation bestellen die Hefte durch ihre Ortsgruppen.

Etwaige Anfragen sind zu richten an den Reichsausschuß für Volkswirtschaftliche Aufklärung, Berlin NW 7, Friedrichstraße 154; bei kleineren Bestellungen Voreinsendung des Gegenwertes erbeten.

(Postscheckkonto Berlin Nr. 167592)

Inhaltsübersicht

Inhaltsverzeichnis

E = Eintopf R = Resteverwertung S = Schnellgerichte

Alle Rezepte sind für 4 Personen berechnet

In Verbindung mit der Reichsfrauenführung
herausgegeben vom Reichsausschuß für Volkswirtschaftliche Aufklärung.

Bearbeitet von: Deutsches Frauenwerk, Abt. Volkswirtschaft — Hauswirtschaft
Deutsches Frauenwerk, Abt. Reichsmütterdienst
Frauenamt der Deutschen Arbeitsfront
Reichsnährstand, Abt. II H / Hauswirtschaft
Reichsgesundheitsführung.

Für den Inhalt verantwortlich: Elisabeth Aldenhoven.
Die Aufnahmen wurden in der Versuchsküche des Verlages Otto Beyer, Leipzig, von Lehmann-Tovote unter Leitung von Cornelia Kopp gemacht.

Verlag für Volkswirtschaftliche Aufklärung
Dr. Tautenhahn K.-G., Berlin.